

こだわり。

発行 こだわり滋賀ネットワーク
〒520-8577
大津市京町 4-1-1
滋賀県庁農業経営課内
〒520-0807
大津市松本1-2-20
JA 滋賀中央会営農生活部内

【特集】

「やっぱり地のもんがええなあ！」

地産地消

「おいしがうれしが」

キャンペーンスタート!

高島市泰山寺の大根畑にて
中村 美三男さん

いま、環境こだわり農業に取り組む

農薬の使用を極力控え、有機資源を有効に活用し、人の身体や自然にやさしい、おいしい農産物づくりを

東近江市大中町 野田康司（のだやすし）さん

〔NPO法人 びわ湖ベジタブルロード 理事長〕

子供の誕生がきっかけ

私の「こだわり」がスタートしたきっかけは、子供の誕生という、世の中ではごく普通の出来事でした。少し違ったのは、生まれつきアトピー体質であったことです。中学3年生になる彼は、今でも、特定の食品だけは食べることを控えなければなりません。



広い農場で、たくさんの野菜に囲まれて

私のこだわり

食べ物に原因があると言われる「アトピー」ですが、農薬や化学肥料、あるいは防腐剤や食品添加物が人体にどれぐらい影響があるのかは勉強不足であり、わかりませんが、少しでも安全な農産物を作っていかなければならない、と私に伝えるために、彼は生まれてきてくれたのだと思います。

現在、我が家の田んぼ、畑の農産物はほとんど「環境こだわり農産物」の基準で栽培しています。時には病気や虫が、「悪さ」を働くことがあります。病気が出れば「土ができていないんや」、虫が食べたら「ちよつとぐらい食べさせてもいいか」という気持ちで取り組んでいます。多くの消費者の方から「少しくらい虫が食べていても、形が悪くても

…」という声を頂くのですが、現実はその様な農産物は、きれいな農産物よりも低い評価になり、時には出荷をすれば赤字、といったこともあります。

食の不安が叫ばれながら、一方で胃袋は半分以上が海外依存。家庭等から出る1000万tの食品廃棄物。そして、見た目がきれいな野菜が並ぶ売り場。このような矛盾を解消するためには、生産者が、農産物の「物語」を作り、それを語るが必要ではないでしょうか。

これからも、気持ちを込めて環境こだわり農業を続け、安心・安全の声と農産物を届けていきたいと思えます。



食と農のコーディネーター養成講座では、農場を案内していただきました。

PR隊を派遣します！

こだわり滋賀ネットワークでは、毎年、環境こだわり農業の取組を消費者の方々へ啓発するために、会員有志でPR隊を結成しています。

去る10月28日には結団式・研修会を開催し、スタートを切りました。派遣初日の11月1日、受け入れてくださった量販店の売り場には、コーナーが設けられていました。そこで、黄色のはつびをまとった3名のPR隊員たちが、消費者の方々とのコミュニケーションの中で、環境こだわり農業の取組をお伝えしました。取組に理解をいただきながら、実際に農産物を手に取り、買い物かごに入れていただく様子を見ると、隊員たちはうれしくて、ますます気合いが入りました。

PR隊は、これから2月まで、ほぼ毎週土・日曜日に、県内の量販店20店舗へ派遣されます。お近くの量販店でお見かけの際には、ぜひお声かけください。





野村 正次さん 食とエネルギーをもっと身近に

●地域内循環の仕組み

仕事とNPO活動を通じて「環境」に関わり7年が経ちました。活動の中心に「菜の花プロジェクト」があります。菜の花プロジェクトは私が住む旧愛東町(現東近江市)で生まれた運動です。このプロジェクトを通して、「食」を身近に考えるようになりました。

農村の原風景と言われる「菜の花」を栽培し、種を収穫します。菜種からは風味豊かで栄養価の高い油がとれます。安心安全で貴重な国産菜種油です。この油は家庭や学校給食で使い、その廃食油を回収してバイオディーゼル燃料に精製し、軽油の代替燃料としてバスや農耕機、発電機などに使います。このようにすべての資源が地域内で循環する仕組みを具現化した取り組みが「菜の花プロジェクト」です。

●農業を守ること=国を守ること

30年前に県民運動として始まった琵琶湖の水を守る「せっけん運動」が、再生可能エネルギーへの取り組み、そして菜の花栽培へと発展し、農業の問題、食の問題へと深まってきました。食もエネルギーも海外に依存している日本にとって、安心・安全という観点からも大きな問題ですが、それを地域で考え地域で実行する取り組みこそ「菜の花プロジェクト」の

目指すところです。

ヨーロッパ諸国は食糧の自給率が大変高いところです。自国の農業を守ることが国を守る、という国民意識がその根底にあると聞きます。高くても国産の農作物を買うということが、消費者の選択肢の大きな要因となっていることは、日本の昨今の状況を考えると見習うべきことだと思います。

●地元食材こそが「ごちそう」

私は農家で生まれ育ってきました。食卓には親が作った野菜がいつも並びます。当たり前のことと思っていたことが、ときどき畑の手伝いをするようになり、またNPOで野菜作りを体験する事業を通して、手間と経験と愛情がみなみと注がれていたんだということを痛感しています。これこそご馳走なんだと思うこの頃です。

ご馳走の「馳走」とは、客の食事を用意するために馬を走らせ、食材を集めたことから、もてなしの意味が含まれています。馬を走らせて集める範囲の食材こそ本当の「ごちそう」だと感じています。

これからも、「菜の花プロジェクト」の活動を通して、「食(命)とエネルギー(暮らし)」を地域でしっかり考えていきたいと思っています。

野村 正次 (のむらまさつぐ)

1956年生まれ 東近江市在住

あいとうエコプラザ菜の花館館長、NPO法人愛のまちエコ倶楽部事務局長。



中辻 正人さん 地産地消について 私の思うこと

●「支え合い」こそが人の原点

1995年1月17日午前5時46分、衝撃的なことが起こりました。阪神大震災です。刻一刻と増える死傷者の数もさることながら、ライフラインが途絶えて、食べ物がない状況を知り、発達しつつかと思われていた近代文明は、かくももろいものかと痛感させられました。日頃は物があふれ、お金さえ出せば世界中のものが買える時代なのに、一瞬にして…。生きていくためには、食べ物が重要であるということを改めて感じました。

そんな悲惨な状況の中でテレビやラジオは、家族や地域の人たちが助け合う姿を放送していました。どんなに文明が発達しても原点はこれなんだ、助け合わなくては、生きていけないんだと思いました。日頃から自分の力で生きていく努力をし、そして、家族を守り、いざというときは、地域の人の役に立てれば良い、そんな生き方はできないかと考え、私は農業を選びました。

●「安全・安心」「地産地消」へのこだわり

以前から農業に関心がありました。10年近く生協に勤め、安全、安心な食べ物に携わり、地産地消にこだわってきました。しかし、安全でおいしく、しかも安いものなら地場産にこだわらなくても良いという意見に太刀打ちできませんでした。同じ品質なら安いものが良いと私自身その時は、素直にそう思いました。

しかし、今は違います。命を育む食べ物は、近くにあったほうが良い。そして、その食べ物が、より安全なら、それに越したことはない強く思います。

東京の国分寺市のある農家には、こんな看板が立っているそうです。

「この農地から皆さんの食卓に新鮮な野菜をお届けしております。災害時は一時避難所に提供します。」私もそんな看板を上げたいものです。

最後に私の好きな言葉は「乱にいて治を忘れず、治にいて乱を忘れず」です。

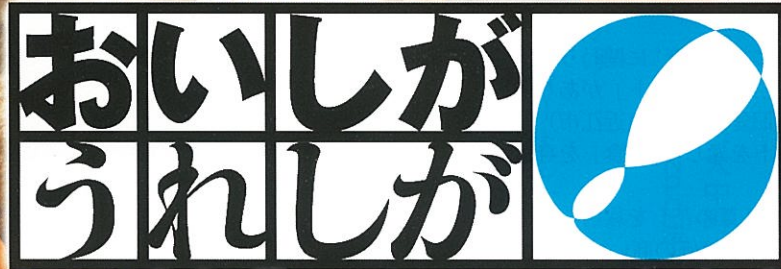
中辻正人 (なかつじ まさひと)

1962年生まれ 46歳 栗東市在住 妻、子ども3人の5人家族

1996年脱サラして、農業を始める。鶏を約700羽平地飼ひし、イチジクを栽培しています。産んだタマゴや収穫したイチジクを直接地元の消費者の方に販売して生計を立てています。

滋賀の地産地消を進める
「おいしが うれしがキャンペーン」は
このマークが目印!!

自然がおいしい、心がうれしい。



やっぱり地のもんがええなあ

食べた人が「おいしい」、提供した人が「うれしい」。
滋賀の地産地消を進める「おいしが うれしが」
キャンペーンが、県内全域でスタートしました!

なぜ、今「地産地消」なの？

直売所はもとより、スーパーや飲食店でも地元産の農水産物が注目されています。

消費者の方にとって、地産地消は、①新鮮な農水産物を手に入れられる、②生産状況が分かり安心である、③伝統的な食文化について理解を深める機会になるなど、様々なメリットがあります。

滋賀の「地産地消」をもっと進めたい。そのためにも、生鮮品を始めとして、総菜などの加工品や飲食店の料理においても、「あ！こんなところにも滋賀県産の食材が使われているんだ！」と皆様に知ってもらい、味わってもらって、滋賀の食材のファンになってもらうことが大切だと考えています。

そこで、県では、「おいしが うれしが」キャンペーンを始めました。

「おいしが うれしが」って何？

地元産の食材を食べられた方が「おいしい！」と声をあげれば、作り手が「うれしい！」と応えます。子どもが「おいしい！」と言えれば、お母さんやお父さんは「うれしい！」と笑顔になります。

地元の食には、「発見」と「感動」があり、様々な会話を生み出します。「おいしが うれしが」キャンペーンは、



地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」を、「おいしい！」「うれしい！」と会話を通じて推進する運動です。（ロゴマークにおいて字体が違うのは、滋賀の食材を「食べた方」と「提供した方」とで、話し手が異なっていることを表現しています。）

毎月第3日曜日とその前日の土曜日は、「おいしが うれしが」の日

滋賀の地産地消を推進する日として、本年9月から毎月第3日曜日とその前日の土曜日を「おいしが うれしが」の日としました。

この日を中心として、約500店舗の「おいしが うれしが」キャンペーンに参加するスーパーやコンビニ、食品小売店、飲食店、ホテル・旅館などで、地元の農水産物や農水産物で作られた料理などを提供することにより、地元産の食の魅力を伝えるキャンペーンを実施しています。

シンボルマークにはどんな意味があるの？

シンボルマークはびわ湖を表すと同時に、発見と感動を表す「！（感嘆符）」を表しています。

円形から少しだけ「！」が飛び出しています。これは「殻を破って一歩外へ出て行こう！」という意気込みを表しています。

県民のみなさんに、滋賀県産農畜水産物を購入し、味わってもらおうことで「地元滋賀」のファンになり、一歩踏み出してその良さを伝えていただきたい。そんな思いを込めています。

さらに、シンボルマーク全体は「一筆書き」で描けるようにデザインされており、生産者から消費者まで様々なものがつながっていく循環を表しています。

「おいしが うれしが」の輪に入ろう！

地元のものを食べたいという消費者、その販売を工夫するお店、食材を供給する生産者が一緒に取り組んでこそ、地産地消の良い循環が生まれます。滋賀県のすばらしい地域資源や食文化を実感していただくため、このキャンペーンを機会に、「おいしが うれしが」の地産地消の輪に是非参加してください。



県民の皆さんに「おいしが うれしが」キャンペーンをアピールするポスター
(左：食品小売店向け 右：一般向け)

「おいしが うれしが」の日

今年度の「おいしが うれしが」の日（毎月第3日曜日とその前日の土曜日）。

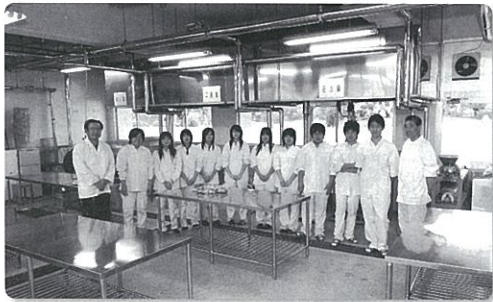
12月 December 2008							1月 January 2009							2月 February 2009							3月 March 2009																																		
月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT	日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT	日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT	日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT	日	SUN
1	2	3	4	5	6	7								1	2	3	4											1														1													
8	9	10	11	12	13	14								5	6	7	8	9	10	11								2	3	4	5	6	7	8								2	3	4	5	6	7	8							
15	16	17	18	19	20	21								12	13	14	15	16	17	18								9	10	11	12	13	14	15								9	10	11	12	13	14	15							
22	23	24	25	26	27	28								19	20	21	22	23	24	25								16	17	18	19	20	21	22								16	17	18	19	20	21	22							
29	30	31												26	27	28	29	30	31									23	24	25	26	27	28									23/30	24/31	25	26	27	28	29							

滋賀県 農政水産部農業経営課 農産ブランド推進室 担当：濱中、橋本
(TEL) 077-528-3893 (FAX) 077-528-4882
(E-mail) gc00@pref.shiga.lg.jp
(ホームページ) <http://www.pref.shiga.jp/g/nosan/oishiga/index.html>

○詳しくはこちらまで

草津あおばなによる商品開発

滋賀県立湖南農業高等学校
食品化学科 3年 食品製造Ⅱ班
指導者 進路指導主任 岡田 充弘



商品開発を行っている食品製造Ⅱ班です



JA 草津まつりでの販売風景 米粉あんパン

本校は、一学年の定員が40人で、高校としては非常に小規模な学校です。一方、職員数は約60名であり、生徒数との比率からも、また日頃の取り組みにおいても、教師と生徒との人間的なふれ合いが多い、家庭的な学校であると言えます。

さて、本校が、草津の特産品である「あおばな」による商品開発を始めたのは、前草津市長様から商品開発の依頼を受け、草津市役所にある「草津あおばな会」へ入会したことがきっかけでした。

「草津あおばな」による商品開発研究は、平成17年度からスタートし、マーメイドやビスケット、ドーナツ揚げ、米粉パン、ミルク飴等の製作を行ってきました。そして今年度は、牛乳・パンなどを製作し、各種コンクールへの応募もしております。

これらの研究は大きな成果を生みました。毎日放送のTV「ちんぷいぷい」高校生カレー甲子園に、「あおばな粉末入り湖南農高特産物カレー」で出場し、98チーム中第2位で準優勝することができたのです。また、その結果、セブンイレブン・ジャパン様から「あおばなカレー」「米粉パン」「ジャム」を販売し

たいとお話があり、現在検討していただいております。

草津あおばな会の認証マーク・商標No.14をいただいた、「あおばな粉末入り米粉あんパン」を、各種即売会において1個100円で販売を行いました。もちもちした食感が大変好評で、すぐに完売いたしました。

このような地域連携の取組が評価され、滋賀県主催による第1回湖っこ食育大賞の優秀賞をいただくことができました。

こうした経験を積んだことで、生徒たちは消費者を意識して「売れるものづくり」をしていきたいと、以前にも増して意欲的に自信をもって実習に取り組むようになりました。

今後も、生徒たちと共に、^{せんべい}煎餅・パウンドケーキ・プリンなど「あおばな粉末」を利用した新たな商品の開発を含め、地域へのさらなる貢献をしていきたいと考えております。



B-14

草津あおばな会の認証マーク

※草津あおばなは血糖値を下げる効果が認められています。

地産地消がんばってます！

滋賀県立大学生協での地産地消の取り組み

滋賀県立大学生生活協同組合
専務理事 梅田 保誠

滋賀県立大学生協の食堂では、「安全・安心」「おいしさ」いすれについてもワンランク上の食事提供を目標に、昼・夕合わせ1日約1,200人の方々に様々なメニューを提供しています。

食材については、現在では仕入れ価格の約15%が地元のもです。「米」「味噌」「卵」「醤油」「豆腐」や、時期によって「トマト」「胡瓜」「茄子」「小松菜・ほうれん草」「大根・白菜」などを使用しています。

食堂で使用している「米」は開学当初から滋賀県産米を使用していましたが、経済的理由で、グレードの高いお米を使えず、当初の評価はあまり良くありませんでした。

2001年の秋に大学の職員さんの紹介で、ある生産者の方にお会いしたとき、「全国から集まってくれた県立大学の学生さんにおいしい近江米を食べてほしい。」と、その生産者の方のご厚意で、質の高いお米を生協に提供していただくことになりました。価格も本来の価格より下げていただいたので、値上げせずに提供出来たのですが、以後ごはんの利用が2割増になり、苦情もほとんど無くなりました。

その後も、「おいしいもの、良いものを」という共通の「想い」を持つ生産者の方々をご紹介いただき、学生さんとの生産者訪問などを通じて、輪を広げることができましたし、地元食材の種類も増やすことが出来ました。

滋賀県立大学生協での地産地消の取り組みの特徴は、学生と共に取り組んだ「ISO14001（環境マネジメントシステムの国際規格）」の自己宣言です。

「廃棄物の削減」は、現在行っている活動の一つです。例えば、遠隔地から食材を輸送すると、段ボール等に詰められてやってきます。その段ボールは、もちろん地元の古紙回収業者に回収してもらうことができます。しかし、地元の生産者の方々から食材を仕入れると、農産物はコンテナ（プラスチックのカゴ）に積まれてやってくるので、食堂は農産物だけを受け取り、コンテナは返却できます。廃棄物（主にダンボール）や輸送にかかる環境負荷を削減するためにはリユース瓶やコンテナを使用するほうが良いのです。「環境負荷削減」が、地元食材を積極的に活用することの主たる目的ですが、実際に仕入れてみて、おいしい地元食材の発見にもつながりました。

地産地消の取り組みを進める中で感じたのは、単に地元の食材を使うことだけではなく、消費者側が、生産者の皆さんのこだわりや想いを知り、生活にどのような形で取り入れることが可能かを考えていかなければ長続きしないということです。

滋賀県は山も多く、琵琶湖もあり命育むよい環境にあります。滋賀県立大学生協でも「水」の大切さを忘れることなく今後の取り組みを進めていきたいと考えます。

「べじたぶる・とーくIN北山田」に参加して ～地元農家の女性との交流&野菜の収穫体験～

こだわり滋賀ネットワークコーディネーター 本江 宗明



愛彩菜収穫に夢中



農家のおそうざい
大ボリュームにびっくり

10月21日(火)、秋晴れの中、草津市北山田町で開催された「地元農家女性との交流&野菜の見学、収穫体験」に参加しました。

まず、主催者である「湖南中央園芸組合」さんの事務局、「JA草津市野菜センター」の担当者の方から北山田野菜団地の概略を説明してもらいました。参加した18名は、東京ドーム12個分強の広大な敷地に2000棟のビニールハウスがひしめいている様子が写った写真を見て驚きました。また、滋賀県内の野菜の20%強が、ここでまかなわれている事を聞き感動しました。

次に、収穫体験は、最近作付けを開始された「愛彩菜」(わさび菜)を収穫、袋詰めまでを体験しました。私は袋一杯に詰めこみすぎて見た目も悪くなってしまいました。周りの参加者の方々は手際が良く、「農家になれるわ!!」とお褒めの言葉を頂いた方もいて、

楽しい時間を過ごしました。

そして、場所を集会所に移動してからの生産者との交流会では、女性部の方々が朝早くから心をこめて準備をしてくださった「農家の毎日の食卓のおそうざい」を頂きました。素朴な味でおいしいこと！女性部の方々も40名近く出席していただき、参加者がその間に入って和気あいあいと会話が弾みました。農家では当たり前のお総菜が、消費者にとっては結構贅沢だったという話や、朝早くから市場に野菜を運ぶ苦労の話など、様々な話題を通じて本当に楽しい交流が出来ました。

帰りにおみやげまで頂き、私を含めた参加者全員にとって最高の思い出となりました。北山田の大ファンになりました。私も「野菜は迷わず北山田」「愛彩菜ちよっぴり苦い妻の言葉」とインプットしています。

援農隊を再び派遣しました！

実施日は9月13日。収穫の時期に派遣しました。前回とは対照的に、前日も降っていた雨が相変わらず降り続いていました。現地に着くまで、上がることを信じて、いざ出発。するとどうでしょう。今回の実施場所、前回もお世話になった栗東市の宮城さん宅に着くころには、雨はすっかり上がり、太陽が稲や草を乾かしてくれていました。

鎌でコソコソと

宮城さん宅で開会式を済ませた後、さっそく草刈り体験へ。前回(8月2日)刈らせていただいたところと同じ畦で行いました。隊員たちは現場に着くやいなや、「いやいや、ここのはずがない」とざわざわし始めました。草がしっぴり生えていて、どう見てもまったく手入れしていない状態。およそ一ヶ月強経っていました。草はすっかり再生してしまっていたのです。農家の苦労をさらに痛感できたことでしょう。

午前中は後半は、稲刈り講習会。草刈りをした田に入り、こんど清流米研究会会長、コーディネーターの中野氏に、コツと注意事項の説明をしていただいた上で、稲刈り体験をさせていただきました。みんな草刈りを二度経験していることもあり、稲を刈るまでにはうまくいきます。難しいのが、刈った稲を束ねる作業。悪戦苦闘しながら、中には自己流を編み出す隊員もいました。

お昼は、前回も大満足だった宮城さん宅の家庭料理。今回は、炊きたての新米もごちそうになり、大・大満足でした。さらに午後からは、受入れ農家の宮城氏のハウスに入らせていただき、イチジクの収穫体験。みんな、見事に熟したイチジクをパツパツいっばいに詰めて、満面の笑みでした。

ふり返って

第1回、第2回を通じて天候に恵まれ、事故もなく無事終了できたことにホッとしています。また、参加者の方々の話を伺っていると、農家の苦労を知り、農産物の有り難みを感じることが出来る、貴重な体験になったということでした。短い時間でしたが、大成功!! ありがとうございます。



農と食のコーディネーター養成講座

そろそろ本気でエコ暮らし!

8/30

今回は、東近江市の「あいとうエコプラザ菜の花館」にお邪魔しました。

【今回の講座内容】

- ・菜の花館館長 野村正次さんのお話をうかがった後、菜の花館見学。
- ・菜種の廃油でオリシナルキャンドルづくり。

- ・「愛のまちエコ倶楽部」の四季の活動報告
- ・梨とブドウの収穫体験と品評体験

- ・菜の花館サポーター「NPO法人愛のまちエコ倶楽部」と交流会

いよいよ次回は、修了式!



編集後記

今年度2回目ですが、原稿作成をお願いした方それぞれが、本当に強い想いを持っていらっしやることを改めて感じます。この想いが「こだわり」を通じて読者の皆様に届き、「こだわり」の輪が広がっていきんだなあと思像しながら編集作業してあります。

さて、前回の「こだわり」ですが、リニューアルの甲斐あって、大変好評をいただきました。これを励みにますます気合いを入れて、皆様に喜んでいただける広報紙づくりをしていきたいと思えます。

と言いつつも、今年度は次で最終回! 冬真っ盛りの時期にお届けします。

T・N

こだわり野菜をたっぷり使った、さわやか酢の物



彩りを華やかにすると、お正月料理にも合います。
溶きカラシを小さじ1〜2加えてもおいしいですよ。



さわやか酢の物(4人分)

材料

- | | |
|--------------|------------------|
| ・鶏ささみ……………3本 | ・みょうが……………3本 |
| ・大根……………20g | ・生しいたけ……………4枚 |
| ・人参……………40g | ・ブロッコリー……………1/2株 |
| ・セロリ……………1本 | ・卵……………2個 |
- (A)……………・塩 少々 ・酒 大さじ3
 合わせ酢……………・酢 大さじ5 ・砂糖 大さじ1
 ・塩 小さじ1/2 ・薄口しょうゆ 小さじ1
 ・塩……………少々

作り方

- ①ささみは薄皮と筋を取り、鍋に湯を沸かし、(A)を入れて、ゆでる。
- ②野菜の下ごしらえをする。
 - ・大根、人参…長さ3〜4cmの千切り。
 - ・セロリ…3〜4cmの長さの薄切りにし、塩小さじ1をふる。
 - ・みょうが…千切りにし、水にさらす。
- ・生しいたけ…薄切りし、さっとゆでる。
- ・ブロッコリー…小房に分け、多めの湯に塩少々を入れてゆでる。
- ③錦糸卵を作っておく。
- ④①が冷めたら手で細かく裂き、③と、水気を取った②とともにボウルに入れる。
- ⑤合わせ酢で和える。

子どもと楽しむ季節の行事おやつ・お正月



華やかなお菓子で新年のお祝いをしましょう!!
花びらもちがおめでたい気分を盛り上げます。



花びらもち(4個分)

材料

- | | |
|----------------|----------------------|
| ・切り餅……………4個 | ・いもけんぴ(さつまいも)……………4本 |
| ・小豆あん……………120g | ・片栗粉……………適量 |

作り方

- ①切り餅は電子レンジで1分加熱。
- ②片栗粉をまな板にしいて、切りもちを乗せ、めん棒で楕円形に伸ばす。
- ③あんは、四等分にして丸める。
- ④②の中央にいもけんぴを1本置き、手前にあんを乗せて、半分に分ける。

こおり 玲瓏とうふ(4人分)

- | | |
|----|----------------------------|
| 材料 | ・絹ごし豆腐……………150g (黒豆などでも良い) |
| | ・寒天……………1/2本 |

作り方

- | |
|----------------|
| ・水……………2カップ |
| ・黒蜜……………砂糖 50g |
| ・黒砂糖 50g |
| ・水 1/2カップ |

- ①寒天 1/2 本は、洗ってからちぎって水でふやかし、水2カップで煮溶かす。
- ②絹ごし豆腐をお好みの大きさに切り、①の寒天汁で固める。
- ③黒蜜をかける。

ごましろこ(3〜4人分)

お正月のおもちを使って作りました!

材料

- | | |
|--------------|-------------|
| ・水溶き片栗粉…………… | ・片栗粉 小さじ1 |
| | ・水 小さじ2 |
| ・黒練りゴマ…………… | 大さじ6 |
| ・砂糖…………… | 大さじ4 |
| ・牛乳…………… | 1カップ |
| | ・切り餅……………2個 |
| | ・塩……………少々 |

作り方

- ①鍋に、練りゴマ、砂糖、塩、水1カップを加える(※水を入れる前に一度混ぜておく)。
- ②木べらでゆっくり混ぜながら中火にかけ、煮立ちそうになったら弱火にし、牛乳を少しずつ注いで混ぜる。
- ③全体がなめらかになったら、水溶き片栗粉を加え、木べらで混ぜる。
- ④とろみがついたら火を止める。