



発行 平成28年3月15日

# “ひろしまそだち” だより

“ひろしまそだち”地産地消推進協議会  
事務局 公益財団法人広島市農林水産振興センター  
〒739-1751 広島市安佐北区深川八丁目30-12  
TEL(082)845-4347 FAX(082)845-4350

第22号

<http://www.haff.city.hiroshima.jp/index.php>

## ひろしま朝市 定期開催10年になりました



ひろしま朝市が定期的で開催され始めたのは、平成17年度からです。毎週日曜日の朝、平和大通りの緑地帯で、市内の農林漁業者が自ら生産した新鮮な野菜や果物、花や水産物のほか、漬物、餅などの加工品を販売し、市民や観光客に喜ばれています。

### 累計約24万人が来場

朝市の魅力は何といっても地元の採れたての産品が手に入ることです。季節ごとに品揃えが変わり、旬を感じることができます。販売する出店者も、来場の人たちとの対話により、反応を直接確かめることができ、生産の意欲もわいてきます。農業振興センターで研修した担い手の皆さんも多く出店を経験し、野菜などの商品力を高める工夫にも結び付いています。まつりも年4回（4、7、10、12月）開催され、賑わいます。

平成27年度は2月末で45回開催され、毎回12～18のブースが出店。1年間では延べ約1万3千人の来場が見込まれます。平成26年度までの累計では、約24万人が来場しました。そうした経済的な効果だけでなく、来場者と出店者、都市と農村の交流、地産地消の普及に、大切な役割を担ってきています。

**開催日・時間**：日曜日（8時15分から）

**会場**：平和大通り緑地帯（地蔵通り入口の東側）

**出店の申込**：農林体験推進課へ電話(845-4347)または  
Fax(845-4350)で申し込んでください。



# 大学生が考えた「ひろしまそだちの美味しいレシピ」



“ひろしまそだち”の葉物野菜の消費拡大を進めるため、市農政課では、“ひろしまそだち”を使った美味しいレシピづくりに取り組む大学生グループの募集を行いました。

これに応えてくれたのは、広島文化学園短期大学(食物栄養学科)と広島文教女子大学(人間栄養学科)の皆さん。

平成28年1月20日に、食農コーディネーター「山水風土の会」のアドバイスを受けながら、調理・試食会が実施されました。そのうち、水菜と小松菜のレシピをいくつかご紹介します。



## 水菜の梅肉豚肉巻

梅肉と一緒に巻くことでさっぱりした味に

### 材料 (1人分)

豚肉(ロース)	60g
水菜	70g
にんじん	15g
片栗粉	適量
梅肉	12g
油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

### 調味料

みりん	小さじ2
酒	小さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ3分の2



1. 水菜、にんじんの干切りは長さ3cmに切り、それぞれざっとゆでる。
2. 豚肉に塩こしょうで味付けしておく。
3. 豚肉を広げて水菜、にんじん、梅肉を置いて巻く。巻終わりに片栗粉を付ける。
4. フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして焼く。
5. 豚肉の色が変わったら、合わせた調味料を入れ煮汁がなくなるまで煮つめる。



1. 水菜は5cmに切り、カニかまぼこはほぐしておく。
2. 生地の材料をボウルに入れ、よく混ぜておく。
3. 2のボウルに水菜とカニかまぼこを入れ、よく混ぜる。
4. フライパンに油を入れて熱し、生地を流し両面をこんがり焼く。
5. 焼けたら切って、ポン酢でいただく。

## 水菜のチヂミ

しゃきしゃきの水菜を大量に入れてヘルシー

### 材料 (2人分)

水菜	120g
カニかまぼこ	16g
ゴマ油	小さじ1

### 生地

薄力粉	100g
片栗粉	大さじ1と3分の1
卵	1個
水	130ml
こしょう	少々
塩	少々
ポン酢	大さじ1

## 小松菜のキッシュ

簡単で具たくさん！  
洋風の茶わん蒸しみたいで美味しい

### 材料(1人分)

ベーコン	25g
小松菜	90g (3株)
玉ねぎ	4分の1個
しめじ	4分の1パック
ミニトマト	2個
卵	1個
牛乳	100cc
塩	少々
こしょう	少々
粉パルメザンチーズ	小さじ1
油	小さじ2分の1



1. ベーコン、玉ねぎは1cm幅、小松菜は3cm幅に切る。しめじはほぐす。
2. フライパンに油をひき、1を炒める。しんなりしたらこしょうを少しふり、グラタン皿へ移す。
3. 卵、牛乳、塩こしょうを混ぜ合わせて、具が入ったグラタン皿に入れる。
4. パルメザンチーズをかけて、半分に切ったミニトマトをのせる。
5. 180度に予熱したオーブンで25分加熱する。

## チーズと塩こぶの入った 小松菜巻きおにぎり

小松菜の食感が楽しいおにぎり



1. ベビーチーズを1cm四角に切る。
2. 小松菜の葉と茎を分け、茎は長さ1cmに切る。沸騰した湯に茎を入れ2分後に葉を加え1分茹でる。
3. 下茹でした小松菜を冷水にさっとさらし、葉をやぶらないようにしっかりと搾り、めんつゆに浸す。
4. 熱いご飯に塩こぶ、かつおぶし、ベビーチーズ、小松菜の茎を加え、チーズの形が崩れるように混ぜ、俵むすびを作る。
5. 4に小松菜の葉を巻く。

### 材料(2人分)

ご飯	300g
小松菜	40g
ベビーチーズ	30g(プロセス)
塩こぶ	6g
かつおぶし	1.4g
めんつゆ	小さじ1(ストレート)

## やわらか小松菜だんご

豆腐を使うので時間がたっても軟らかい



### 材料(3人分)

白玉粉	100g
木綿豆腐	80g
小松菜	45g
きな粉	適量

1. 小松菜をさっと茹で、ミキサーにかけてピューレにする。
2. 小松菜と白玉粉、豆腐をよくこね、耳たぶくらいの軟らかさにする。
3. 食べやすい大きさのだんごに丸める。
4. 鍋に湯を沸かし、だんごを茹でる。だんごが浮いて1~2分したら取り出し、冷水に入れて冷ます。
5. お好みで、きな粉をかける。

## 食と農の大切さを伝える シュンギクの食農体験



シュンギクの定植

1回目（9月27日）は、畑づくりからシュンギクの定植まで行い、作業はペーパーポット専用の定植機で行いました。2回目（11月21日）は、シュンギクの収穫と調整。収穫した後、袋詰めまでの作業を行いました。シュンギクを使った料理5品を試食。

参加者からは、「他の野菜の農業体験もしてみたい」「料理もおいしかったので家でもやってみます」などの声が聞かれました。



シュンギクの調整作業

## フードフェスティバルで産品PR

平成27年10月17日（土）、18日（日）、ひろしまフードフェスティバルにおいて“ひろしまそだち”産品をPRしました。今年度は、小松菜を使用したドーナツの販売（山水風土の会）や阿戸町の食材を使ったクレープとピザの販売（安芸区）がありました。



## 野菜アドバイザーの活動



現在58名の“ひろしまそだち”野菜アドバイザーが、料理教室などの場で、地産地消の大切さや“ひろしまそだち”産品の様々な情報を提供しています。今年度は約650回もの活動を数えました。年間延べ7,500人の市民の皆さんに地元育ちの産品の良さを紹介しました。

“ひろしまそだち”マークが誕生して、昨年で20年が経過しました。このマークは、確かな生産者による、新鮮で安全・安心な広島市内産の農林水産物のシンボルマークとして広く定着してきました。

一方で、昨年10月にTPP（環太平洋戦略的経済連携協定）が大筋合意したことにより、今後は外国産の農林水産物がますます増えることが考えられます。食と農の距離を縮め、安全・安心を求める消費者ニーズの高まりに応えるためにも、これまで以上に“ひろしまそだち”による地産地消推進の取組みが求められます。

今後とも、生産から流通・消費まで一体となった信頼づくりによる地産地消の推進に、皆様のご理解とご協力をお願いします。

“ひろしまそだち”地産地消推進協議会  
会長 中川 剛彦  
〔(公財)広島市農林水産振興センター農林部長〕

ひろしまそだち



“ひろしまそだち”マークは、広島市内の農林漁業者が広島市内で生産した農林水産物及び加工品のシンボルマークです。使用には申請が必要です。市役所農政課、区役所農林課にお尋ねください。