



リボンニンジンのハニーマスターード



〈材料〉4人分

ニンジン…………… 100g

塩…………… 少量

調味料

粒マスターード……… 小さじ1

酢…………… 大さじ1

オリーブオイル……… 大さじ½

はちみつ…………… 小さじ1

〈作り方〉

①ニンジンは、ピーラーでリボン状に切りだす。

②「①」のニンジンをボウルに入れ塩でもみ、しばらく置き、汁気を絞る。

③ボウルに調味料を入れ、「②」のニンジンを入れてしっかりと混ぜる。

※汁ごと容器に入れ、つけ汁につかるよう時々混ぜる。

料理監修／大城 しま子(野菜ソムリエ)

日本野菜ソムリエ協会認定料理教室『shimashima's smile kitchen』を主宰。外部の料理教室や幼稚園・保育園での食育講座講師も務める。メディア出演、食品メーカーへのレシピ提供多数。



水車小屋を 地域住民の交流の場に

岡山市北区御津地区にある星原地区活性化施設「水車の村」では、昔ながらの石うすを使ってそば粉を作っています。

「水車の村」は、平成14年に旧御津町が、水車小屋を復元し、地域のシンボルとして地域住民の交流の場とすることを目的に中山間地域総合整備事業として設置したものです。

この水車小屋で作るそば粉は御津・建部地区の若手農業者で構成する「ヤングファーマーズ」が岡山市北区御津紙工の耕作放棄地で栽培・収穫したものを使用。同地区の住民組織・宇甘西活性化推進協議会が、江戸時代の大庄屋邸宅の河原邸で営業する「そば河原邸」で利用しています。

編集担当 高畠護



※「あぐろグラム」とは

「アグリ(農業)」と「ログ(記録)」、写真専用投稿ソーシャルネットワーキングサービス「インスタグラム」をかけた造語です。