

かがわの旬の一押し食材情報 (令和2年5月号)



■ 今月のピックアップ食材

ニンニク



きめ細やかなニンニクづくり

香川県産のニンニク収穫が始まりました。5月末までは生ニンニクが、6月からは乾燥ニンニクが出回ります。
今回は、JA香川県ニンニク部会長の藪下秀和さん(琴平町)にお話を伺いました。

琴平町では、約70人で約12haの作付面積でニンニクを栽培しており、植え付ける種子の選定から収穫、出荷まできめ細やかな栽培管理を行っています。

★ 今年の生産状況は？

今年は、順調に生育しており、例年より大きなりん片で、昨年を上回る収穫量を予想しています。

★ 今後の目標は？

長年続けてきたニンニク栽培の歴史を絶やさないために、新規栽培者を確保することです。

★ オススメの食べ方は？

料理の薬味として使用されることが多いニンニクですが、素揚げやホイル焼きをして、そのまま食べることがオススメです。匂いは気にならず、ホクホクとした食感でニンニクの味を楽しむことができます。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

 : 旬 (最盛期)  : 出回り時期

ソラマメ

「新豆(シンマメ)」またはさやの形が蚕に似ていることから「蚕豆(サンマメ)」とも呼ばれています。



ソラマメは、薄い甘辛味で炊いたり茹でたりして、「押し抜きずし」や「カンカンずし」に使用されます。

また、畑で完熟した豆を乾燥させ、弱火でじっくり炒った後に甘辛のしょうゆダレに漬け込んだものが、「しょうゆ豆」です。

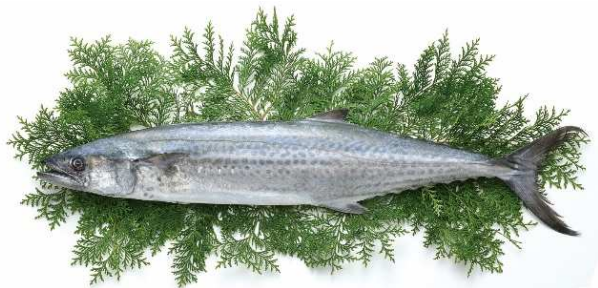
旬の味わいを郷土料理とともにご賞味ください。



1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----



 : 旬 (最盛期)  : 出回り時期

サワラ



サワラは、本県の春を代表する魚で、今年は4月20日に漁が解禁されました。サワラは、麦刈り前に親戚に料理をふるまう風習「春祝魚(ハルイオ)」に欠かせません。上品な味は、刺身、味噌漬けのほか、近年はタタキなどの料理としてもオススメです。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

 : 旬 (最盛期)  : 出回り時期

旬の食材使ったレシピ紹介

押し抜きずし

ソラマメに実が入り、麦が熟れはじめると瀬戸の海はサワラ漁で賑わいます。この頃に讃岐の農家では、サワラを買ってどっさりのサワラ料理を作り、親戚縁者を招くことを「春祝魚(ハルイオ)」や「麦うらし」、「サワラ初穂」と言います。

この料理の主役が「押し抜きずし」です。また、若嫁さんが、サワラを持って里帰りし、実家では押し抜きずしを押し、これを持参して婚家へ戻るしきたりは、県下一部の地域で続いています。

今回は、この押し抜きずしを洋風アレンジしたレシピをご紹介します。



レシピ

【材料と分量】4人分

- ご飯……………1.5合
- すし酢……………大4(酢飯用)
- サワラ(刺身用) ……8切
- すし酢……………大3(酢メ用)
- ソラマメ ……12粒
- アスパラガス……………4本
- タケノコ ……1.5cm
- ニンニク ……1/4片
- 卵……………1個
- 大葉……………2枚
- オリーブオイル、塩……………適量

ソース →→→よく混ぜておく

- クリームチーズ……………15g
- マヨネーズ、醤油……………小1ずつ

押し抜きずし

洋風アレンジ

牛乳パックで作ろう

【つくり方】

- 1 ご飯にすし酢を合わせて酢飯を作る。サワラは軽く塩を振り、しばらく冷蔵庫で置いた後、水で洗って水気を切り、すし酢に漬けておく。ソラマメは茹でて皮をむき、2つに割る。アスパラガスは茹でて、縦に半分に切る。
- 2 タケノコは茹でて、5mm幅にスライスしたものを、フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを軽く炒めて香りが出たら、両面をよく焼く。
- 3 卵は溶き、少量の塩を加えて、フライパンで薄く焼く。
- 4 牛乳パックの型(※)にラップをひき、サワラ→ソラマメ→酢飯→卵→ソース→アスパラガス→ご飯→タケノコ→ご飯、の順に重ねて、切り取った牛乳パックの一面でしっかり押さえる。
- 5 型から取りだし、サワラの幅に合わせて切り、器に盛る。仕上げに刻んだ大葉をトッピングする。



サワラは焼いてもおいしいよ☆

【レシピ提供】野菜ソムリエプロ 川村章子氏(讃太くんからの旬おたより2014年春号より)

食材	4月	5月	6月	7月	8月
タマネギ					
キュウリ					
トマト					
茶					

食材	4月	5月	6月	7月	8月
マダイ					
サヨリ					
イカ					
スズキ					



次回の「かがわの旬の一押し食材情報(6月号)」は?

- 今月のピックアップ食材
「ズッキーニ」、「スイートコーン」、「スモモ」

来月も旬の食材をお楽しみに~。



「讃岐の食」HPのQRコードを使って、旬の情報をご確認ください!

※かがわの地産地消情報「讃岐の食」HP
<https://www.pref.kagawa.lg.jp/nousei/santa/>