エゴマ・プロジェクト　エゴマ料理　in 大槌町 小鎚地区　vol.14

平成26年 8月17日

♪エゴマを使った料理の試食♪

←畑の近くには新山高原へ向かう道路の左手に、地元のお母さんたち,11名で運営する産直センター「つつじの里」がありますが、そこで地の物(採れたて新鮮野菜)を使った料理を試食してもらいました。

☆みょうがとエゴマの酢の物
☆ｴｺﾞﾏ入りﾋﾟｰﾏﾝ味噌とキュウリの和え物
☆ｴｺﾞﾏ入りﾋﾟｰﾏﾝ味噌のナス田楽(焦がし味噌)

「つつじの里」は毎週日曜日の朝９時から午後３時までの限定営業。栄養価の高いピーマンは大槌町の特産品です。

☆料理の試食

←「つつじの里」にて
新鮮な採れたて野菜を買いに来たお客さんにも試食をお願いしました。試食は上の三品で、ピーマン味噌のナス田楽が特に好評でした。
試食の三品はお手軽に作れるので、お店にレシピを置いて、地物野菜の販促に役立てようと思っています。

ちなみに、MITのパトリシア教授は、みょうがの酢の物が一番のお気に入りで、一皿(2～3人前)をペロリ。
ピーマン味噌は小さなお子さんや、辛いのが苦手な人には甘口で調理します。

☆その他の料理

←ピーマン味噌のナス田楽、エゴマ・干しエビを加えて風味をアップし、さらに焦がし味噌にして香りを出します。

☆エゴマ入りピーマン味噌とキュウリの和え物
ピーマン味噌は冷奴に添えたりと、そのままでも美味しいけど、ひと工夫で更に美味しくなります。

①みょうがはラップをかけて、レンジで2～3分調理します

②熱いうちに酢をかけ、刻みます。今回はお手軽に市販のマリネの素を使用

③エゴマを刻み、一緒に和えて完成