


免疫力アップレシピ

- ★丹波篠山ご当地グルメ篠山まるごと丼
- ★黒豆のさっぱり炒め



食材名の前に篠マーク  のついている物は丹波篠山産の食材を使用しています(^o^)

★丹波篠山まるごと丼★

ささやま医療センターオリジナルレシピ
篠山牛と地元野菜の甘辛煮温玉のつけ丼

材料 4人分



- 丹波篠山コシヒカリ精白米2合
- 丹波篠山黒米(古代米)大さじ2杯
※炊飯時に古代米分大さじ1杯追加する。
- 篠山牛薄切り 240g
- 丹波篠山住山ごぼう 100g
- 丹波篠山産椎茸 100g
- 人参 20g
- 牛脂 1かけら
- すき焼きのたれ 大さじ6杯
- 温泉卵 4個
- 青葱 2本
- ★お好みで七味や胡麻など添えも美味しいです♪

【篠山まるごと丼】作り方

- ①米を研いで通常の炊飯の水を加える。黒米と黒米用の水も加え、1時間ほど吸水させ炊飯器で通常に炊飯する。
- ②ごぼうは笹がきにして水で濯ぎ、ザルにあげて水気を切る。
- ③人参は短冊切りにしておく。椎茸も薄切りにしておく。
- ④青葱はトッピング用に小口切りにする。
- ⑤熱した鍋に牛脂を入れ、牛肉と②③の野菜を加え炒め、すき焼きのたれで味付けする。
- ⑥炊きあがった黒米ごはんを丼によそって⑤の牛肉と野菜の甘辛煮を載せる。中央に温泉卵を落として青葱を散らす。
お好みで七味や胡麻をかけても美味しいです★

★黒豆のさっぱり炒め★

材料 4人分



- 黒枝豆 300g (鞘入り)
- 濃口醤油 小さじ1杯
- 砂糖 小さじ2杯
- 辣油 小さじ1/2杯
- 穀物酢 小さじ2杯
- 鷹の爪 少々
- 胡麻油 小さじ1杯



【黒枝豆のさっぱり炒め】作り方

- ①黒豆を洗い、お皿や耐熱容器に入れてレンジ加熱（600Wで3分程度）粗熱を取り、豆をさやからだしておく。
- ②材料の★の調味料を合わせておく。
- ③熱した鍋に、ごま油と入れ①の調味料で味付けする。
※辛い物が好きな方は輪切り唐辛子をたっぷり入れるとスパイシーに仕上がります！（入れすぎにはご注意ください。）
辛い物が苦手な方は辣油、鷹の爪を控えめにするとマイルドな仕上がりになります。

今回、まるごと丼の盛り付けに使用した器は丹波篠山の伝統的工芸の立杭焼を使用させて頂きました。

兵庫県丹波篠山市は、山に囲まれた地形と盆地特有の寒暖差がある風土を活かした食の産地として有名です。

食とともに陶芸の町としても歴史も深く、焼きものの産地としても発展してきました。

兵庫県丹波篠山市今田立杭の地域で作られている「丹波立杭焼（たんばたちくいやく）」は、「瀬戸焼・常滑焼・信楽焼・備前焼・越前焼」に並ぶ日本六古窯（ろっこよう）のひとつとして日本遺産に認定されています。素朴で深い色合いが美しい丹波焼は、丹波の黒豆や丹波栗、山の芋などの地元野菜はもちろん、どんなお料理も綺麗に色鮮やかに引き立ててくれます。



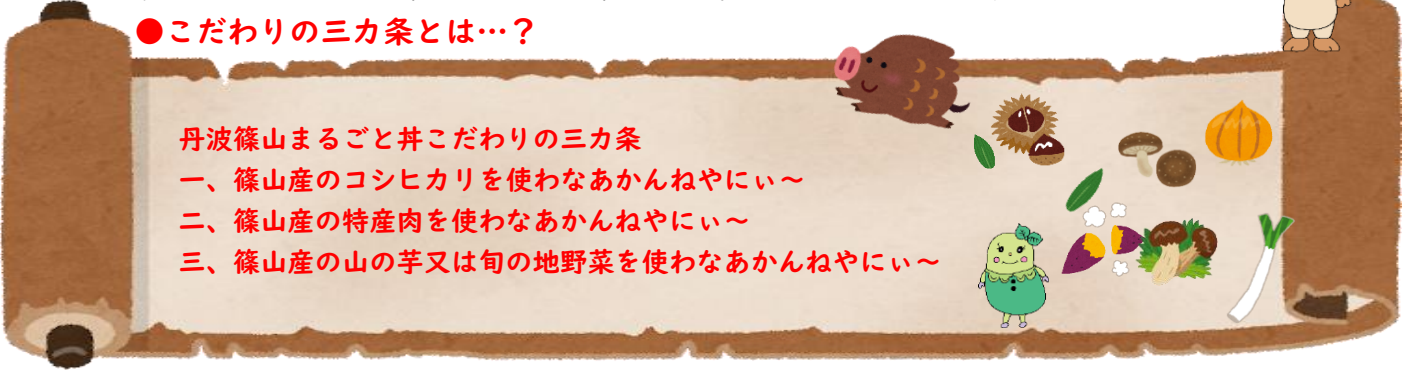
篠山まるごと井ってなに？

篠山まるごと井とは、丹波篠山市ご当地グルメ推進委員会が考案し、篠山の美味しい物を手軽に年間通してお手頃価格で召し上がって頂きたいと考案された丹波篠山のご当地グルメです。まるごと井にはこだわりの三カ条があり、三カ条全てを満たしているものが認定されます。

●こだわりの三カ条とは…？

丹波篠山まるごと井こだわりの三カ条

- 一、篠山産のコシヒカリを使わなあかんねやにい～
- 二、篠山産の特産肉を使わなあかんねやにい～
- 三、篠山産の山の芋又は旬の地野菜を使わなあかんねやにい～



井の中に篠山の美味しい物、自慢の食材を盛り込むよう決まっています。あかんねやにい～は篠山の方言で、関西弁では『あかんねんて』標準語では『駄目だよ』が近いかと思います。

市内には自慢のまるごと井を提供するお店が沢山あり、まるごと井加盟店のMAPもあります。

どのお店も個性豊かでとても美味しいです！

今回は兵庫医科大学ささやま医療センターオリジナルのまるごと井を考案してみました(*・ω・*)

10月初旬に解禁を迎える黒枝豆を使ったお手軽な一品も添えました！どちらも簡単に調理できるよう工夫しているので是非お試しください！

『秋の篠山は美味しいもんがようさんあるんやにい。せいだいてよばれてやあ～。』

こだわりの三カ条に合わせて篠山弁でお勧めしてみました♪(ω*)♪

標準語：『秋の篠山は美味しい物が沢山ありますよ。いっぱい食べて下さいね。』

私たちの世代は普段あまり篠山弁は使わないので、篠山在住92年の私の祖母に習いました。

篠山弁での紹介は、どこか懐かしくほっとする優しい雰囲気がありますね！



自慢の丹波篠山産食材 住山ごぼうとは

「住山（すみやま）ごぼう」は、知る人ぞ知る幻のごぼうとされています。普通、ごぼうは細く長くなるように栽培しますが、住山ごぼうは太く短く生長します。篠山市住山地区は標高722メートルの白髪（しらが）岳の登山口で、山あい特有の土質と気候条件が、住山ごぼうの個性的な形と風味を生み出します。

ごぼうは繊維質で硬いイメージがありますが、住山ごぼうは火を通すと軟らかくごぼう嫌いの方が苦手な独特のガシガシした硬い筋がなく美味しく食べられます。

灰汁（あく）も少なく、他のごぼうに比べて香りも抜群に良い篠山の自慢の食材です。

篠山では住山ごぼうを使ったお茶や何とデザートも販売されています！

ごぼうについての栄養マメ知識は他の食材と一緒に動画でご紹介していますので、是非ご覧下さいね。

※今回、篠山の地元食材を使ったレシピを栄養士で募集したところ、住山ごぼうが人気の食材でした！

篠山の栄養士が注目する美味しさと免疫力アップを兼ね備えたお勧めの食材です☆

生産量が少なく、篠山市外にはあまり出回らない幻の食材なので、ご存知でない方もいらっしゃると思います。

機会がありましたら是非、一度召し上がって頂きたいです♪

