

キラリ人

べっぴん日野菜本舗 の皆さん



▲“べっぴん日野菜”を手にニッコリ笑顔

日野の特産である日野菜を活かしたお土産を作られているグループ「べっぴん日野菜本舗」の皆さん。日野町のPRになれば…と、新しい地域ブランドを次々と開発中。

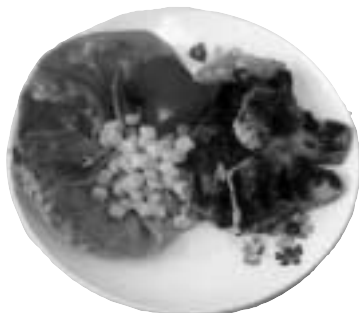
日野駅前通り共栄会さんが販売されている日野菜のお茶漬「ひの菜っちゃん」の箱に入っている日野菜のしおり「べっぴん日野菜」をご存じですか？このしおりを作っておられるのが「べっぴん日野菜本舗」の皆さんです。6名の女性グループで、代表は発案者の竹田久子さん。

日野の特産品である日野菜をもっとPRしたいとの思いから、本来なら捨てられる日野菜の間引き菜を押し花にすることを考え出されました。日野菜を栽培されている方から提供いただいた間引き菜の

葉と根をそれぞれ押ししてよく乾燥させ、ラミネートで密着させます。すべて手作業で、ひとつひとつ丁寧に作られ、季節によっては押し花にするのに1週間以上かかることも。間引き菜は、小さくても日野菜の特徴である赤紫から白色のグラデーションがはつきり出ていて、とっても綺麗です。「同じようにしても、ひとつひとつ出来上がりが違います。綺麗に出来ないのがっかりするし、根の部分の白いのがすっきり出たら、すごく嬉しいです」と話されるメンバー。「べっぴん日野菜」は平成

17年3月に商標登録され、このほど新商品の「日野菜の箸袋」が完成しました。日野菜や日野菜の花を押し花にして、和紙で作った箸袋に貼り付けてあり、とても上品でもてなしにぴったりです。商品づくりは、メンバーが意見を出し合い、出たアイデアをすぐに取り入れ、形にされています。メンバーの皆さんは「日野菜は漬物としか思っていなかったけれど、押し花を作って、改めて日野菜を見直す機会になりました」と日野菜を通じて、自分たちの住む地域に対する愛着をより一層深められたようです。また、「しおりや箸袋が日野菜を知ってもらいかけになれば嬉しいです」と話されています。最後に「このような小さなグループでも日野町のお土産物作りががんばっています。皆さんもぜひ、チャレンジしてみてください」とメッセージをいただきました。これらの商品は、日野観光協会などで販売されています。日野のお土産物のひとつとして今後、人気を集めそうです。

ヘルシークッキング



材料(4人分)

生さば(3枚おろし) 280g、小麦粉適量、サラダ油適量、A【しょうゆ大さじ1½、日本酒大さじ1½、砂糖大さじ1、酢大さじ1½、青ねぎ30g、土生姜20g、赤とうがらし2本】、トマト1個、サラダ菜4枚、冷凍コーン100g

さばの香り焼き漬け

作り方

- ① さばは、食べやすい大きさに切り、小麦粉を付けて余分な粉をはたいておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、さばを火が通るまで焼く。
- ③ 青ねぎ、赤とうがらしは小口切りにし、土生姜はすりおろす(生姜汁を使う)。
- ④ Aを混ぜ合わせ、さばを漬け込む。
- ⑤ 冷凍コーンをゆでる。
- ⑥ 器にさばを盛り付け、トマト、サラダ菜、コーンを添えて出来上がり。

☆1人分エネルギー 237kcal
たんぱく質16.8g/脂質11.0g
食塩相当量1.3g



健康推進員
なかにし あさこ
中西 浅子さん
(原)

💡 ポイント 💡

さばには悪玉コレステロールを減らす効果があり、DHA・EPAを多く含んでいます。フライパンで簡単に出来ます。

※DHA(ドコサヘキサエン酸)……脳や神経組織の機能を向上させる。
※EPA(エイコサペンタエン酸)……血液をさらさらにする。