

# 日野菜を使った新メニュー登場！

日野菜は日野町を代表する特産品です。町では関係機関と生産者が一体となって原種の日野菜栽培の復興に力を入れています。今回は目先を変えて簡単に楽しめる「日野菜のえび漬」を使った炒飯とちらし寿司を紹介します。



日野菜炒飯

- 日野菜炒飯の作り方**
- ①生の日野菜は、根の部分を切り分けて、粗いみじん切りにします。葉の部分も同様に細かく刻みます。
  - ②切った日野菜は、重量の3%の塩をふり、ビニール袋に入れて軽くもみ、30分ほど置きます。
  - ③しんなりしたら絞ってボールに入れ、軽く酢と砂糖を混ぜ合わせておきます。少し酢を加えることできれいなピンク色に仕上がります。

- ④ご飯は、硬めに炊き上げて準備します。
- ⑤サラダオイルをフライパンに落として日野菜を軽く炒め、続いてご飯を入れて塩味で仕上げます。
- ⑥アクセントをつけるためにガーリックオイルで炒めたり、中華の素を加えたり、仕上げにラー油を使うとさらにおいしく仕上がります。

**日野菜ちらし寿司の作り方**

- ①〜④は、「日野菜炒飯」と同じ。
- ⑤寿司飯は、3カップの米に対して、酢60cc、砂糖60g、塩9gの合わせ酢を作つて混ぜ合わせておきます。
- ⑥日野菜のほか、ちりめんじゃこ、ごま、きゅうりの塩もみなどを入れるとさらさらとおいしく彩りもきれいです。



**原産日野の日野菜を増やそう**

7月19日(祝)、わたむきホール虹ふれあいホールで、原産日野の「日野菜」栽培研修会を開催しました。日野菜の旬である秋に向けて、栽培方法や病虫害対策などを学ぼうと、会場には約150名の方が集まりました。



▲参加者でいっぱい会場。メモをとりながら、研修を受けられていました

**日野菜調理講習会を開催**



▲実演を見ながら、熱心にメモを取られる参加者の皆さん

7月28日(水)、鎌掛公民館で、日野菜調理講習会を開催しました。地元の日野町料理飲食組合青年部の和食料理人の皆さんなど17名が参加されました。

大津プリンスホテル和食「清水」の濱地紳一調理長を講師としてお迎えしました。講習では、「日野菜と鯉の香り揚げ」や「甘鯛と日野菜の椀物」など日野菜の創作料理5品を実演されました。



◆問い合わせ先 農林課 農政担当 ☎6563 有線57773