

ふくしま

モノ作り百科

栄養豊富なエゴマの力で訪れたみんなを「げんき」に！



栄養価が高いエゴマは食べると十年長生きすると言われ、地元では「**じゅうねん**」と呼ばれています。

エゴママイスターでエゴマソムリエの資格も持つ齋藤幹子さん



げんき村の詳細はこちら！

げんき餅 [只見町]

「只見町の郷土料理を多くの人に広めたい」とげんき餅を開発した株式会社げんき村。元々の郷土料理『ぼんδει餅』はうるち米をふかしてつぶし、エゴマ味噌のタレをつけた料理ですが、げんき村ではタレにエゴマの実だけではなく、葉や油を搾った後のおからも加えているので、エゴマの栄養がまるごと取れます。

当初はイベント時のみの販売でしたが、只見線再開通を機に、町を訪れた観光客がいつでも食べられるようにと常時販売に切り替えました。「げんき餅はここでしか食べられません。只見に来て食べることで、観光客の皆さんの思い出の味になったらうれしい」とげんき村の飯塚まさみさんと齋藤幹子さんは笑顔で話してくれました。



圏棟げんき村 ☎0241-82-2387
只見町只見字上ノ原1791-6
(只見駅近く)

さつまいもの洋風まんじゅう

ヨーグルトと一緒に包むことで、さっぱりとした味わいに仕上げました。

材料 [6個分]

- さつまいも…中サイズ1本
- 砂糖…大さじ2
- ギリシャヨーグルト…約100g
(プレーンヨーグルトでも可)
- ライスペーパー…6枚

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、小さめにカットして水にさらす。
- ② 鍋に①を入れてひたひたになるくらいまで水を加え、柔らかくなるまでゆでる。
- ③ お湯を切りボウルに入れて砂糖を加え、少し形が残るぐらいに粗くつぶす。
- ④ ライスペーパーは両面を水でさっと濡らして柔らかくして広げ、6等分したヨーグルト、③の順に乗せてまんじゅうのように丸く包む。



約72kcal (1個分) 調理時間/約25分

クックパッド福島県公式キッチン
「はら食っち〜な ふくしま」で
レシピ公開中



学生が考案!

旬彩 ヘルシー! クッキング

さつまいも

[収穫時期/10月~12月]

さつまいもはビタミンC、ビタミンE、葉酸、カリウム、食物繊維を豊富に含み、食後の血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。美肌効果や整腸作用など、優れた栄養効果が期待できる食材です。

福島学院大学短期大学部食物栄養学科学学生が考案したレシピを紹介します。

情報満載で楽しく読みました。花火が大好きなので「ふくしまモノ作り百科」の花火の記事を一番興味を持って読みました。あんなに美しい花火をつくれるなんて本当にすごいですね。(50代 福島市)



2023年 10月号



読者からの お便り