

Cooking

モロマーボー



Point
片栗粉の代わりにモロヘイヤを入れてとろみをつけています。栄養価が豊富で臭みもなく、野菜嫌いの子供にピッタリの一品です。

材料(4人分)

豆腐...2丁、豚挽肉...200g、モロヘイヤ...1束、サラダ油...大さじ2
A (酒...大さじ2、しょうゆ...大さじ3、砂糖...大さじ1、赤味噌・豆板醤...各小さじ1)
B (ねぎ...2/3本、しょうが...1/2片)

下ごしらえ

豆腐...水気を切り1cmぐらいのあられ切りにする。
ねぎ・ピーマン...みじん切りにする。
しょうが...みじん切りにして、小さじ1を計っておく。
モロヘイヤ...あらかじめ生の葉を塩ゆでして細かく刻んでおく。

作り方

中華鍋を火にかけよく熱してからサラダ油を入れる。
次に豚挽肉を入れて少し焦げめがつくくらい強火で炒める。
に火が通ったら弱火にしてAを入れて手早く味をからませ、水1カップを注いで強火にします。
煮立ってきたら豆腐を静かに入れて、あたたまって味がしみてくる程度に煮る。
モロヘイヤを入れ静かに大きくかき混ぜながらBを一面に散らし、とろりしてきたら火を止める。
器に盛って、ピーマンのみじん切りを散らす。

モロヘイヤ料理レシピ：大曲農業高校家庭部プロジェクト班（大曲市）
調理協力：ワイズキッチン（秋田市）

モロヘイヤの可能性を探る 大曲農業高校家庭部 プロジェクト班

米を原料とした「ライスバ」大農パンなど、「日本学校農業クラブ全国大会」で全国制覇の経験もある大曲農業高等学校家庭部プロジェクト班（鈴木亜季子部長・部員13人）。今年の大会は「モロヘイヤ」をテーマとした研究活動で臨みます。研究は春休みから本格的にスタート。佐々木さん宅のハウスでの栽培実習に始まり、料理レシピの研究、試食会などさまざまな活動を展開。その研究結果のひとつとして開発したのが「モロヘイヤの健康飲料」です。コンセプトは「野菜嫌いの子供にもアプローチできるモロヘイヤ」。独特の苦味や青臭さがあるモロヘイヤのマイナス部分を封じ込め、高い栄養価を摂取できるサプリメント的飲料を目指しています。



部員と共にモロヘイヤ健康飲料の試飲アンケート調査をする鈴木部長(写真中央)

大曲農業高校の生徒たちとの交流

今年3月からは大曲農業生徒たちとの交流も始まりました。同校の家庭部プロジェクト班が今年秋に行われる「第54回全国学校農業クラブ全国大会」の研究テーマにモロヘイヤを選んだのがきっかけでした。もちろん佐々木さんは全面協力を約束します。以来、生徒たちは毎月3〜4回栽培実習を兼ねてハウスを訪れます。が、ある日こんなことがありました。真夏のような太陽が照りつけた日のことです。作業に訪れた生徒たちは、ジャージ姿にタオルを持参といういでたちです。ところが、ハウスの中は日を遮るものが何もありません。

この時期のハウス内での作業には帽子は必需品です。しかし、佐々木さんはそのままの状態で生徒を農作業に参加させます。何事も経験。実践から学ぶことの大きさを改めて覚えさせるのも大切な教育のひとつと考えているからなのです。

新鮮で安心な農作物を届けるために

購入後5年間寝かせてから使う完熟堆肥での土作りや、木酢酢・ニンニクなどを使った害虫駆除など、あえて手間のかかる手法でモロヘイヤを栽培する佐々木さん。その理由はただひとつ「子供たちには安心して食べるものを食べさせてあげたい」とこと

に尽きると思います。「できることならハウスを覗いていただいて、その場で直接摘み取ってもらいたい」とのこと。自宅前の直販所を訪ねたお客さんをハウスへ案内することでも、「栽培現場を見ていただくことでより多くの人たちに農業を理解していただき、モロヘイヤの消費の拡大につなげていきたい」とも語る佐々木さんです。

日本一の生産地・大曲のモロヘイヤ生産農家の挑戦

を増やし、第二次健康食ブームとなった平成5年には全国一の産地として名が知られるように。現在は大曲市を中心に計約2・4haでハウス栽培されています。



土作りからこだわる佐々木さんのハウス。葉の厚さは従来の2倍の厚さがあるという。

旬の食材

モロヘイヤ



モロヘイヤ

原産地はエジプトあるいはインドと言われ、カルシウムやカロチンなどの栄養素を豊富に含みます。エジプトでは「王様の野菜」といわれ、クレオパトラの美の源だったと伝えられています。



佐々木幸子さん

秋田県立農業短期大学卒業後、昭和56年大学時代の同期生だった影さんと結婚。夫婦でアイガモによる特別栽培米、無農薬野菜栽培などを手がける。モロヘイヤはハウス3棟（一棟約35坪）で栽培する。

大曲市

大曲産モロヘイヤは、大曲市内のスーパー、農産物直売所などで購入することができます。

こだわりの農法のモロヘイヤを学校給食に提供

「A秋田おばこのモロヘイヤ部会のメンバーでもある佐々木さんも平成5年ころからモロヘイヤ栽培を試験的に始めます。ですが、他の農家とはちよっと違っていました。完熟堆肥、無農薬他のスタイルで栽培を始めたのです。さらに、地場産食材だからこそ地元の学校給食に取り入れるべきと考えていた佐々木さんは、平成11年8月、一日農林事務所長を務めた際、学校給食にモロヘイヤを取り入れることを提案します。「反応はすく早くかったです。当時の大曲市農政課と普及センターの協力を得、試行錯誤しその年の11月には試験的に納品することにしました」と佐々木さん。実は納品にあたっての加工技術も佐々木さんが考案・実現したもの。茹でたものをマインナス20度で急速冷凍するので加工所として使っている地元農協支所の施設ではスペースが足りなくなり、今では自宅作業所の一画に急速冷凍倉庫を設置。平成15年度は約500kgのモロヘイヤを給食センターに納入予定です。