

土からキッチン～武田ファミリーファーム～『ズッキーニの味噌マヨボート焼き』

2021年6月16日

みなさん こんにちは😊

暑い日が続きますが熱中症対策していますか？部屋の中においても熱中症は注意が必要です。

水分補給とともに食生活に注意してバランスの良い食事を心掛けましょう！

さて『土からキッチン』の第4回は武田ファミリーファーム様😊

武田さんは専業農家さんで、日進市ではとても多くの畑を所有されており、たくさんの種類の野菜を育てていらっしゃいます。

栽培期間中は農薬を使用せず、安心して食べていただける野菜を作られています。店頭で並べている時にお客さまからお声を掛けられることがあるそうで、お菓をたくさん使っている野菜との違いをお伝えすることもあるそうです😊

武田さんは「自分の子供に体に悪い野菜は食べさせたくない。お客さまに対しても同じです。安全な野菜を安心して食べていただきたい。そのためには安く売るつもりもないし、高く売るつもりもないんです。」と強い想いをお話してくださいました。お客さまが納得して購入していただく価格設定にも、武田さんの想いがこめられていることを知り、ヤクルトの代田イズムである「誰もが手に入れられる価格で」という想いと重なるなと感じました。

また武田さんは専業農家であることから店頭の売り場も広いそうです。それゆえ、売り場に並べる野菜がなくならないよう神経を使われています。他の農家さんの収穫がない春と夏の間の時期も、収穫できる野菜を育てられ、お客さまはもちろん、店舗様の信頼も失われないように常に野菜が並ぶような工夫と努力をされていることも初めて知りました。

そして武田さんの野菜作りで工夫されていることで、初めて知ったことがもう一つ！！

なすびの近くにマリーゴールドの花を、トマト🍅の近くにバジルを植えることで防虫効果があるそうです😊 自然の力を利用して薬を使わない工夫ですね。家庭菜園をされている方は参考になるのではないのでしょうか😊

農業のことは全くわからない私ですが、武田さんの真摯に取り組まれているお話を聞いて、毎日食べる野菜はもっと感謝していただこうと改めて感じました。

そんな武田さんが愛情をこめて作られた野菜を使ったレシピは『ズッキーニの味噌マヨボート焼き』❤️と『スイスチャード巻きおにぎり』🍙

ズッキーニはカリウムやナトリウム、ビタミンCを含んでいます。薬効としては、体の熱を冷まし潤いを与え、喉の渇きや痰を絡ませない咳に効果があります。利尿作用があり高血圧や浮腫改善にも効果的。体を冷やしたくない場合は加熱して食べるほうが良いです。えびや味噌を合わせることで冷えすぎを防ぎ、味噌の麹菌とズッキーニの食物繊維でシンバイオティクスになります。

夏の暑い時に、体の熱をとってくれるお野菜で体調管理しましょう！

《材料》

ズッキーニ 1本（大きいもの）

えび 3尾

コーン 小さじ2

チーズ 30g

パセリ 少々

マヨネーズ 大さじ1

味噌 小さじ1

塩 少々

《作り方》

①ズッキーニは縦半分に分けて、スプーンで中身をくり抜く。

②えびは殻と背ワタを取ってレンジで30秒あたため、取り出したら3等分に切る。

③ズッキーニのくり抜いた中身を1cmくらいに細かく切りボールに入れふんわりラップをかけてレンジで1分加熱し、取り出したら②とコーンを加え、マヨネーズ、味噌を入れ全体に混ぜ合わせ、塩少々で味を整える。

④くり抜かれたズッキーニに③を入れ、上にチーズをのせ、アルミホイルをしいたトースターに入れチーズに焼き色がつくまで焼く。

⑤取り出したら器に盛りつけ、パセリを散らせば出来上がり！

お子さまの好きな🍤えび、コーン、チーズ、マヨネーズを使っているのでお野菜を食べやすしていますよ！

もちろんボート型の器になっているズッキーニも食べれます😊

そしてもう一つのレシピはスイスチャードを使ったレシピ☆彡

！写真の左側の野菜です！



みなさんはスイスチャードという野菜はご存じでしょうか？小さい時はベビーリーフとして使われるお野菜です。とても彩が鮮やかで、葉っぱが大きくしっかりしています。βカロテンやミネラルを多く含み、生活習慣病予防や高血圧、夏バテ予防にも効果的です。

今回はそのキレイな茎と大きな葉をいかして、めはり寿司風に巻いて🍙おにぎりにしました！

葉と茎に切りわけ、ほんの30秒ほど湯にくぐらせたあと葉っぱは水分をしっかりとり、茎は細かく刻んでご飯に混ぜ合わせました！ピンクや黄色がとても綺麗な色のままです❤

今回はごま塩にゆかりを少し混ぜてさっぱりした味のご飯にしましたが、お好みの味で色々作っても楽しいですね。葉っぱに味はつけていませんが、ご飯を巻く前に塩をバラバラと振ってから巻いてもいいです。葉の外側が外になるように巻くほうが巻きやすいですよ😊

ぜひお試しくださいね❤つくレポもお待ちしています！

