

2021年6月23日

みなさん こんにちは😊

蒸し暑い日が続きますね。朝、雨が降っていて日中晴に変わった日は特に熱中症に注意です！

こまめに水分とミネラルを補給するよう心掛けましょう！

さて、土からキッチン第5弾は、株式会社ミズホ様です。http://www.mizuho.to/

こちらの会社は元々肥料を取り扱う会社で、酵素&バイオ農法を推進され「安心して作れる」「安心して売れる」「安心して食べられる」作物を作られています。

担当の渡部さんは、「とにかく皆さんが食べて美味しいかが大切。安心して食べられて美味しいものを提供したいんです。」とお話していただきました。

株式会社ミズホ様は他の農家とは違って、栽培されている野菜の品種は限られています。それは、これからまだまだ農地を開拓していく途上だからです。そのために大きな機械も装備されていました！！😍

(ニューホランド キーボ EC120) 仲間が乗せてもらいました！

カッコいい❤️ すご〜く広い所でしか動かせないようなのですが、次回出勤するときはぜひ見せていただきたいです😊

この農地を開拓していく作業がとても大変なんだそうです。大きな石がゴロゴロ埋まっているので、石を砕きながら農地にするまで、とても時間も労力もかかるそうです。

渡部さんはこんなお話をしてくださいました。「荒地のまま草を刈らずに置いてあるところでは、悲しい気持ちになるんですよ。それはゴミが大量に捨てられているからです。草が伸びているとゴミが見えないから、色々なものが捨てられているんです。だから、まだ開拓していないところも草は刈るようにしているんですよ。」

今、環境問題が世界的に取り上げられる中、身近な場所でこのような問題があることを知りました。

安心・安全な作物を作るための農地開拓。1から作り上げる大変さを感じます。益々感謝していただこうと思います。

そして、もう一つ他の農家さんと違ったのは、加工用トマトの栽培をされていること！生食用とは違って加工されて美味しいトマト🍅なんだそうです！とても有名なメーカーのソースの原材料として使われているそうです！今は成長段階（写真は5月のものです）で収穫は8月頃のようなです。また成長を取材させていただこうと思っています。

そして今回、収穫まで体験させていただいたのは『とうもろこし』❤️

品種はハニーバンタムという品種なんだそうです。大きくて甘い品種。今作られている方は少ないそうです。私はこのハニーバンタムという名前の音が大変気に入って口癖のように何度も言っています😊 とうもろこしは鮮度が命。お日様が上がる前に収穫すると糖度が高く、一番おいしいそうです。伺った日も朝4時から収穫されていたそうです。

そのまま”ガブッ”とかじりたい場合は皮を薄く残したままラップでくるみレンジで3〜4分で美味しく出来上がります。私が収穫させていただいたものは、ガブッとこれでした！最高に美味しい。プリプリも粒と甘さは格別です。薄皮を三つ編みにすると見た目も可愛くて気分も↑😊

今回はこのハニーバンタムを使ったレシピを『ハニーバンタムコーンのペッパーライス』（どうしても品種名を入れた料理名にしたかった😊言いたくなるレシピ名！）

今人気のペッパーライス！！ハニーバンタムを贅沢に使いました！大人も子供も大好きなレシピです。

そして、おまけレシピは忙しい朝でも簡単に出来る『ハニーバンタムコーンのマグカップケーキ』ここにも名前を入れました😊

とうもろこしは、米・小麦と合わせて世界三大穀物と言われるほど、栄養価も高く世界中で食されています。不溶性食物繊維が多いので腸内環境にはピッタリです。十分は糖質を含んでいるので、すみやかに体のエネルギー源になります。

薬効は体内の余分な水分を排出し利尿作用に優れているため、蒸し暑い日本の夏にはぴったりです。ひげの部分を日干しにしたものは漢方薬になっているほど利尿効果があります。体を冷やさず体内の水分を取り除くことが出来るのも特徴です。胃腸を整え、消化を促進する働きがあります。

お子さまも大人の方も大好きなとうもろこしのレシピ、ぜひお試しください！

『ハニーバンタムコーンのペッパーライス』

【材料】

とうもろこし（ハニーバンタム） 250g※1〜2本分

牛肉 250g

ご飯 大茶碗2杯分

ねぎ 適量

焼肉のたれ 大さじ5

ニンニク 1欠片

黒コショウ 適量

油 少々

バター10g

【作り方】

◎とうもろこしの粒をとりましょう！

まず横半分に切り、次に縦半分に切ったら端から粒がない方向に倒していくと簡単に外れます！

①とうもろこしは粒を取り、耐熱ボールに入れてラップをふんわりかけて3分加熱する。

②ニンニクは薄切りにし、ホットプレートに油をしき、香りが出る程度炒めたら一度取り出しておく。

③ご飯を丸い容器に入れホットプレートの真ん中に伏せて山を作る。

④その周りに牛肉を囲むように入れたら、ご飯の上から①を全てのせる。

⑤コーンの上にねぎとバターを置き、②も加え、黒コショウをふりかける。

⑥肉の部分に焼肉のたれを回しかけながら全体に炒めたあと、最後にもう一度ねぎを散らして完成！

大人向けには、黒コショウをしっかり効かせたほうが美味しいです！

そして今回のおまけレシピは、忙しい朝でも出来る『ハニーバンタムコーンのマグカップケーキ』

作り方は簡単！マグカップ（大きめ）に卵1個を割ってよく混ぜ、そこにホットケーキミックスを大さじ4入れて、ダマがいようにかき混ぜる。そこにレンジしたコーンを大さじ1入れ、そのままラップはせずにレンジへ！3分加熱したら出来上がり❤️ コーンの甘さで砂糖は使いません！朝食にも、おやつにもピッタリです！レンジの中ではあふれるほど膨れるのでお子さまは喜ぶと思いますよ😊 出した時は少し縮んでしまうのでテンション下がりますが、粉によっては膨らみが悪い場合もあるので、その時はベーキングパウダーを少し足すと膨らみます。

ぜひお試しください。つくレポもお待ちしております！