

# 特集「にいかっぷピーマン」

## ～新冠産のピーマンと新鮮野菜・その魅力とは～

私たちの食卓を彩る、地域で採れた新鮮な野菜の数々。新冠に住んでいると、比較的容易に新鮮野菜を手に入れることができますが、都市部では、採れたての野菜が手に入りづらく、農家から野菜を直送している料理店も多くあります。

新鮮な野菜を買い求める理由は何なのか、新鮮野菜の魅力についてお聞きしました。

また、子どもと食をテーマにしたフリーマガジン「モグマグ」を発行する編集者に、子どもも喜ぶ野菜料理についてお話を伺いました。

### 「産地直送野菜の価値とは」

札幌市白石区内のイタリアンレストラン「たつみキッチン」では、新冠町内の農家から旬の野菜を直接仕入れ、お客様に提供しています。

手間や経費が増えても、産地直送野菜にこだわる理由とは何なのか、シェフの辰巳裕一さんにお話を伺いました。

**広報** 産地直送にこだわる理由を教えてください。  
**辰巳** 一番の理由は、直送野菜は「味」と「鮮度」が良く、野菜の品質が良いことです。

野菜の種類にもよりますが、野菜の鮮度は一日で大きく変わってしまいます。

農家さんで収穫された味の良い旬の食材をできるだけ新鮮な状態で使用するには産地から直接仕入れることが一番で、仕入れの費用やかかる手間以上に十分に魅力があると感じています。

**広報** 最近は飲食店で「〇〇産の食材を使用」という表記を目にしますよね。  
**辰巳** 産地を明確にすることで、お客様は安心して食事を楽しむことができ、料理

がより美味しく感じられると思います。

また、お店のコンセプトが「夫婦二人で営業する顔の見えるレストラン」なので、生産者の顔がわかるということもお店の方針に合っていると思います。

**広報** 新冠から野菜を仕入れるようになり1年が経過したとのこと、どのような感想をお持ちですか？  
**辰巳** 新鮮で美味しい野菜を仕入れることができ、お客様にも大変喜んでもらっています。

そして、新冠との繋がりの中にはもう一つ特別なことがあります。

それは、他の地区の農家さんからはトマトやかぼちゃのように品目を指定して仕入れをしていますが、新冠の農家さんからは、品目を指定せず、その時に収穫された旬の野菜を送ってもらうようにしています。

先日は、白と紫のカリフラワーが入荷したので、彩りのきれいな2色のカリフラワースープを提供したところ、お客様に大変喜んでもらえました。

また、色々な野菜を送っていただけていますが、ナス一つとっても、普通のナス以外にも、米ナスや長ナスがあり、また、皮の色も白や緑のものがあり、そして、熱を加えることで実がとてもやわらかくなるものがあるなど、色々な食材に出会うことができました。

どう調理するのが良いか悩むときもありますが、新しい食材に向き合い挑戦することで、自分自身がシェフとして成長できていると感じており、新冠の農家さんには大変感謝しています。

### 「野菜嫌いをなおすには？」

先月実施した、野菜の好き嫌いに関するアンケートでは、子どもがどうしても野菜を食べてくれないという切実な声が聞かれました。

そこで、食育フリーマガジン「モグマグ」を発行している高橋さやかさんにお話を伺いました。

**広報** 高橋さんは、食育に関する冊子を発行されていますが、子どもが苦手なピーマンを美味しく食べるアイデアは何かありますか？

**高橋** ピーマンは独特の苦みがあるので、苦手なお子さんも多いですよ。

ピーマンに限らず、苦手な野菜は味や見た目を上手に工夫することで、抵抗なく食べられるようになると思います。

- 調理をする際のポイントをご紹介します。
- ① 小さくきざみ混ぜ込む。
  - ② カレーやシチューなどの煮込み料理にいれる。
  - ③ ハムやベーコン、しらす干しやゴマなどうま味のある食材と合わせる。
  - ④ カレー味やマヨネーズ味など、子どもの好きな

味つけをする。

また、お子さんと一緒に調理したり収穫の体験をすると、野菜に興味が出てくると思います。野菜に関する絵本などを使い野菜に関心を持たせることも良いと思います。

「グリーンマントのピーマンマン」という絵本は、ピーマンマンがピンチの子ども達を救い出すというストーリーです。親子で楽しく読める絵本なので図書館で探してみてください。

お母さんが美味しく野菜を食べるということですが、以前、「子どもの好き嫌いは、私の好き嫌いでした」というフレーズのCMがありましたが、まさに、その通りだと思います。

子どもは親の様子をよく見ています。ぜひ今日から、美味しく野菜を食べる姿を見せてあげてください。

**広報** 高橋さんが発行する食育の冊子は、どのようなことが書かれていますか？  
**高橋** 「モグマグ」という冊子は、「ママも子どもも笑顔の食卓」をテーマに、離乳食期の子どもも含め、家族みんなで食べられる献立や子どもと食に関する情報を掲載しています。味覚は3歳までに作られる」という言葉がありますが、わたし自身、乳幼児期に何を食べさせたら良いか、今も悩みながら子育てをしています。この経験から、同じ悩みを持つお母さんたちに少しでも役立ててもらえればと思います。この冊子を作っています。

高橋さんが編集長を務める冊子の紹介

- ・題名 食育フリーマガジン「モグマグ」
- ・価格 無料(フリーペーパー)
- ・配布先 町内では、認定こども園の子育て支援センターで配布中。

辰巳さんのお店紹介

- ・店名 たつみキッチン
- ・住所 札幌市白石区菊水3条2丁目
- ・時間 ランチ 11:30～14:30  
ディナー 17:30～22:30
- ・定休日 水曜日全日と木曜日のランチ

## 教えてください! 「美味しく野菜を食べるコツ」

一度に食べきれないほどのたくさん野菜が手に入ったときには、シェフの辰巳さんがお勧めする野菜のピクルスを作ってみませんか？

**辰巳さんのピクルスレシピ**

**材料**

- 野菜 800g
- ※生で食べられる野菜はそのままが良いですが、加熱して食べる野菜は下ゆでしてから漬け込みます。
- ピクルス液
- ・白ワインピネガー 200ml
- ・白ワイン 150ml
- ・水 150ml
- ・砂糖 150g
- ・塩 22g
- ・お好みのスパイス 10g
- ※スパイスは、ローリエや鷹の爪のほか、最近はピクリングスパイスと呼ばれるミックススパイスも市販されています。

**作り方**

- ①ピクルス液の材料とスパイスを合わせ、一瞬沸騰させる。
- ②粗熱をとったピクルス液にカットした野菜を浸し冷蔵庫に入れる。

甘めの味が好きなので、砂糖が多めのレシピとなっています。野菜にもよりますが、2～3日で食べごろになり、約1か月間は美味しく食べ続けることができます。

野菜も複数の種類を漬け込むことで、野菜の水分が混ざり合い、味にも深みがでて美味しく食べられます。