

料理マスタートシェフ 宮本けんしん プレゼンツ

くまもと 食財レシピ

「日本一の地下水都市」の清らかな水が育む
美味しい農水産物で作る極上イタリアン



✂ KUMAMOTO TREASURE FOODS RECIPES ✂

おいしい やさしい 熊本

清らかな水が育んだ恵みとの出会い

熊本市は、市民の水道水源の100%を
天然地下水でまかなう「日本一の地下水都市」です。
その清らかな地下水と、海と山に囲まれた
自然環境に育まれる豊かな農水産物。
熊本には、「おいしくて、体にやさしい」
食の恵みとの出会いがあふれています。



熊本市シティプロモーション課

☎096-328-2072

わくわく都市くまもと

検索

interview

料理マスタートーズシェフ
レストランテ・ミヤモト オーナーシェフ

宮本けんしん

料理マスタートーズシェフを支える信念とは

南北に球磨川と菊池川が流れ、西の有明海には熊本市の中央を流れる白川が注ぎ、東には阿蘇から人吉に連なる山々を抱く地・熊本。そこで育まれている食材の真の価値を再認識させるべく、料理人の枠を超えて日々奔走する宮本さん。その活動の根底にあるのは「食は、歴史と文化」という信念だ。「一つの食材の背景を紐解くと、そこには自分たちのルーツが見えるし、命をつないでくれた先祖を感じる。そして、自分たちが住む土地・風土を知ることが出来る。多様な生態系が共存している熊本は、世界的に見ても誇れる場所です。まずは自分たちの足元を見つめなおし、その価値を自ら発信していくことが重要。その先に、精神的に豊かな食文化が育まれるのではないかと考えています」。

水の都・熊本市で育まれる注目の「びご野菜」

熊本市が上水道の100%を清らかな地下水でまかなっている「水の都」でもあることから、「水を活かした農産物、特に在来野菜に注目しています」と宮本さん。例えば熊本市東部に



レストランテ・ミヤモト
オーナーシェフ
宮本 けんしん さん

1975年、山鹿市生まれ。19歳で渡伊し、星付きレストラン等で8年修行。帰国後、実家「イタリア亭」の店長を経て、2006年に「レストランテ・ミヤモト」をオープン。農林水産省料理人顕彰制度「料理マスタートーズ」ブロンズ賞を、九州初史上最年少で受賞。自身の論文「100年後の未来に繋ぐ『食の大地・熊本』構想」が地元紙で発表され、そこから行政・民間が一体となった運動が巻き起こり、阿蘇地域の「世界農業遺産」認定に大きく貢献した立役者の一人。

広がる江津湖の湧水で栽培される水前寺のりや、水前寺もやし、そして水前寺せりなど。その他、熊本市で認定している「びご野菜」は全15種に上るが、どれも熊本の歴史や文化と深く結びついた野菜だ。「熊本中を歩き回るうちに、認定されたものの以外にも沢山の在来野菜と出会いました。近々熊本の伝統料理の掘り起こしもしたいですし、先祖が残してくれた熊本の在来野菜を、京・加賀・庄内野菜と並ぶ肥後野菜として発信し、日本の「四天王」野菜の一つにしたいですね」。力強くそう話す宮本さんの目は、熊本の食と農の未来を誰よりも見据えている。



世界に誇れる熊本の地とそこで育まれる農産物を
覚悟と本気を持って発信していきたい



レストランテ・ミヤモト

TEL:096-356-5070

熊本市中央区辛島町6-15クマモトイタリアー亭1F

11:30～ラストオーダー 14:15 / 17:30～ラストオーダー 21:00(日曜・祝日ラストオーダー 20:00)

関連URL: <http://www.ristorantemiyamoto.com>

CONTENTS

spring

- 03 満開の春を彩る 桜肉のタルタルサラダ
- 05 豆乳のパンナコッタ いちごをのせて

summer

- 07 レンコンとあか牛のポルペッtone
- 09 ハマグリと熊本インゲンのリゾット
- 11 スイカのシェル色シャーベット

autumn

- 13 大長なすの蒸し焼きスープ仕立て
- 15 水前寺のりと鱈のパスタ
- 17 春日ほうぶらのリゾット

winter

- 18 京菜のポターージュ 芋の芽のあんかけ
- 19 熊本の春を呼び込むスパゲッティ
- 21 熊本みかんの丸ごとコンポート



【生産者】馬生産・馬肉販売
熊本市東区長嶺南
古閑 義経さん

●他に使用した食材

酒粕 (瑞鷹・熊本市南区川尻)

八代市錦町の菜の花畑を利用し、特別栽培で育てられた酒米“吟のさと”から生まれた純米酒“菜々(さいさい)”の酒粕。熊本酵母の爽やかな酸味が、酒粕の中にも生きています。

<http://www.zuiyo.co.jp/>



特選食財 馬肉

その鮮やかな色から桜肉とも呼ばれる馬肉は、とろける食感で人気の霜降り、貴重なタテガミ・フタエゴなど、食べられる部位も多彩です。高タンパク質ながら低カロリーとその栄養価でも注目されており、約400年前、かの加藤清正が薬膳料理として食していたとも言われています。

【主な産地】東区小山・戸島、南区域南町など

「毎日が経験で、未だに勉強」
自ら育んだ命をいただく誇り

取材当日の早朝に生まれた新しい命があった。小さな軀体でもすくすく立ち上がり、母親の近くで足踏みをしている。そんな様子を少し赤い目でみつめながら、「無事に生まれて、おっぱいを吸いだせば安心です」と安堵の表情を浮かべるのが若き馬生産農家 古閑義経さんだ。

師匠でもある父とスタッフ2名、そして義経さんの4人で360頭の馬を育て、さらには母と姉、兄を中心に馬肉の販売も手掛けている古閑牧場。忙しい父に代わり、牧場の実質的な管理者でもある義経さんの1日は朝7時、1頭

1頭の顔を見て回ることから始まる。一目見れば調子の良し悪しは分かるといいますが、子孕んでいる馬には特に気を配る。年間70頭以上の子馬が誕生するという古閑牧場では、11ヶ月の妊娠期間中も気を緩める暇は全くないのだ。

無事に生まれた子馬に存分に与えているのは清らかな地下水、河川敷の草や農家から手に入れる薬、そして独自におからを配合した飼料など、全てが熊本の自然の恵み。また馬たちが運動できるようなスペースを設けて放牧に近い環境を作り、約3年半から4年で950キロ〜1トンの立派な馬に育て上げる。その自慢の肉質は、一度口にした消費者が何度も求め、自店以外の馬肉業者からも引き合いがあるほどだ。

馬刺しをいただく時は、「自分の体に、可愛がつてきた命を入れる」と考える義経さん。馬刺しと言えば古閑牧場と呼ばれる日を目標に、誇りを持って馬の命と向き合っている。



満開の春を彩る 桜肉のタルタルサラダ

見るだけで心奪われる、鮮やかな赤・緑・桜色…。
口の中で軽やかに広がるそれぞれの味と食感に、なんと酒粕の優雅な香りが特別なエッセンスを加えています。
力強くも瑞々しい果実と野菜、そして口どけ抜群の馬肉が織りなす春色のサラダです。

材料:4人分

馬肉	100g	スイカ	50g	酒粕(チーズ等で代用可)	30g
パプリカ	80g	キュウリ	30g	ネギ	適量
トマト	40g	メロン(入手できれば使用)	50g	塩・こしょう・オリーブオイル	適量

【下ごしらえ】パプリカ、トマト(種を取り除く)、スイカ、キュウリ、メロンは、それぞれ約5ミリ角程度に小さく刻んでおく

1. 酒粕を焼き目がつく程度までフライパンで炙り、約1センチ角にちぎっておく。



2. 馬肉は3ミリ厚の薄切りの後に細切り、そして粗く刻み、塩・オリーブオイル・レモン汁(各適量)で味をつける。



3. 2に1を加えて軽く混ぜ、なじませておく。



4. パプリカ、トマトとスイカ、キュウリとメロンを、それぞれ塩・オリーブオイル・レモン汁(各適量)で味をつける。

5. セルクル型にパプリカ→トマトとスイカ→キュウリとメロン→馬肉と酒粕を順に乗せ、飾りに白髪ネギと酒粕を乗せたらできあがり!

※セルクル型がない場合は、小ぶりのグラスやアルミホイルで代用。



宮本シェフワンポイントアドバイス

- ・酒粕を炙って、香りと食感を引き出す
- ・各材料に塩・オリーブオイル・レモン汁を加える時、味を均一にする



【生産者】いちご生産者
熊本市南区城南町
丹部 正一さん



特選食財 いちご

代表的な“さがほのか”や“紅ほっぺ”、“とよのか”のほか、今回の食財レシピで使用した“桃薫(とうくん)”など、多様な品種が栽培されている熊本市のいちご。市全体では作付面積15ヘクタールで収穫量571トン、売り上げ5億7600万円を誇ります。※データは平成23年度

【主な産地】西区河内町、南区域城南町など

【生産時期】11～5月

いちごの赤に魅せられて35年
美味しさを生み出す
緻密な栽培法

「その場ですぐにバクツと食べられるし、赤い色がよかでしょ」。いちごの魅力をそう笑って話す丹部さんは19歳で就農後、いちご一筋35年。その抜群の美味しさから、地元の直売所では品種名ではなく、「にべさんちのいちご」という名で通るほどの高い人気を誇っている。

実は、水やりの回数や肥料の量、空気中の二酸化炭素の濃度まで、全てをコンピューターで管理している丹部さんのいちご作り。日々の日照積算量を測定して生育の状況を分析し、それに

応じた最適な水分と栄養を自動的に与えるというシステムだ。各品種の本来の

●他に使用した食材

豆乳(うちだ屋食品 肥後とうふ大・熊本市東区御領)

添加物を一切使わず県産大豆のみを使った豆乳は、豆そのものの香りとすっきりとした飲み口のバランスが絶妙。天草のにがりを使用し、昔ながらの「手よせ」で作る豆腐も人気です。



スイーツ醤油(橋本醤油・熊本市西区島崎)

餅や団子をはじめ、バニラやミルク風味の洋菓子にも合うよう、醤油をベースにアレンジした調味料です。好みの量をスイーツに絡めて、また煮つけの隠し味としても使えます。



<http://www.tamagosoyou.com/>

豆乳のパンナコッタ いちごをのせて



濃厚な香りりと豊かな甘みを持つ旬のいちごに合わせるの、なんと大豆の健やかな風味を活かした豆乳のパンナコッタ。シンプルゆえに、素材そのものの味が見事に際立ちます。淡い紅白が穏やかな春の日を想わせる、優しい印象のスイーツです。

材料:4人分

豆乳	300cc	板ゼラチン	2枚	いちご	4個
生クリーム	150cc	バニラービーンズ [※]		スイーツ専用醤油	少量
砂糖	30g	またはエッセンス	適量		

【下ごしらえ】板ゼラチンを、あらかじめ水でふやかしておく

1. 鍋に豆乳、生クリーム、砂糖、固く絞った板ゼラチン、バニラービーンズまたはエッセンスを合わせ、板ゼラチンが溶けるまで沸騰しない程度に温める。



2. しばらく置いて粗熱を取り、器に分けて冷蔵庫で冷やし固めておく。

3. いちごはタテ4つに割り、スイーツ専用醤油(少量)を絡ませる。



4. 2の上に3を乗せ、ミントを飾ればできあがり!



宮本シェフワンポイントアドバイス

・豆乳を温める時には沸騰させないこと



【生産者】レンコン農家
熊本市西区沖新町
川上 芳孝さん 久子さん

●他に使用した食材

味噌 (橋本醤油・熊本市西区島崎)

熊本市産の大豆を100%使ったこだわりのお味噌です。
米は熊本県産、麦は国産を使用。



特選食財 レンコン

熊本の郷土料理「辛子レンコン」に代表されるように、熊本の歴史・食文化に深く関わる野菜です。切り口が熊本藩主細川家の家紋(九曜の紋)に似ていることと、「先が見通せる」ということで縁起の良い野菜とされています。食物繊維やカルシウム、鉄分、カリウムなど、レンコンには現代人に不足しがちな栄養が豊富に含まれています。

【主な産地】西区沖新町、南区域南町など

【旬の季節】ハウス栽培 5月中旬～6月下旬
露地栽培 7月初旬～2月下旬

座右の銘は 「れんこんひとすじ命がけ」

阿蘇の火山灰・黒砂を含む土地と清らかな地下水が育む、熊本のレンコン。1年を通し栽培されるが、最盛期は5～8月。レンコン農家2代目である川上さんご夫婦は、約7500坪の田んぼで年間約40トン育てており、九州をはじめ関東にも出荷しているほど、その美味しさは全国区だ。

「土を大事にするために自然に近い肥料ば選んだり、朝晩こまめに田んぼば周るといいものができるたいね。」お宅のレンコンの美味しさは、
「土を大事にするために自然に近い肥料ば選んだり、朝晩こまめに田んぼば周るといいものができるたいね。」お宅のレンコンの美味しさは、
「土を大事にするために自然に近い肥料ば選んだり、朝晩こまめに田んぼば周るといいものができるたいね。」お宅のレンコンの美味しさは、

レンコンとあか牛の ポルペットーネ

生地や具に、そして盛り付けにと、レンコンの魅力を余すところなく活かした一皿は、軽快な歯ごたえとレンコンチップのカリカリ感で、なんと音でも楽しめます。トマトと焼き味噌の意外な組み合わせも、食べ終われば納得の味わいです。

※ポルペットーネ=イタリアの家庭でもよくお目見えする、イタリア版肉団子

材料 3～4人分

レンコン	200g	卵	1個	味噌	適量
あか牛ひき肉		ホールトマト	適量	塩・こしょう・ナツメグ	各適量
(合い挽き肉でも可)	200g	パン粉	大さじ3	オリーブオイル	適量

1. レンコン50gを皮付きのまますりおろし、ひき肉、ナツメグ、塩・こしょう、卵、パン粉と混ぜ合わせる。さらに50gは5mm角の粗みじん切りにしてオリーブオイルで火を通し、軽く塩・こしょうで味付けをする。粗熱が取れたら、混ぜ合わせたひき肉に加える。



2. 一口大(15～20個)に成形し、フライパンで軽く焼き目をつけて、その上に薄く味噌を塗る。成形したポルペットーネの高さ半分ほどのホールトマトと水(大さじ2～3)を加え、蓋をせずに180度のオーブンで7～8分ほど火を通す。※鍋ごとオーブンに入らない場合は、耐熱容器に移してもOK
※大きめのハンバーグ型の場合は、約10分



3. レンコン100gを薄くスライスしたら、低い温度の油からゆっくりと火を通して素揚げにし、好みで塩をふる。ポルペットーネが焼きあがったら、皿にトマトソースを敷いてその上にポルペットーネを乗せ、最後にレンコンチップを盛り付けてできあがり!



宮本シェフワンポイントアドバイス

- ・レンコンは皮を剥かず丸ごと使う
- ・レンコンチップは低温の油に入れてゆっくりと火を通すと、カリッと揚がる



【生産者】
福島 勉さん

●他に使用した食材
くまさんの力(米)

暑さに強い、冷めても美味しいなどの特徴がある品種です。熊本市で栽培されるお米(森のくまさん、ヒノヒカリなど)の中でも、比較的粒が大きく、リゾットに適していました。

熊本インゲン

現在では、貴重な種を親子代々受け継いできた数件の農家でしか生産されていない希少価値を持つ野菜です。



特選食財 ハマグリ

熊本市を流れる白川と緑川の河口に広がる干潟漁場では、天然のハマグリが獲れます。ハマグリには「ハマグリ」「チョウセンハマグリ」「シナハマグリ」等がありますが、日本国内の干潟域に古くから生息するのは「ハマグリ」で、その漁場は有明海のほか国内でも数えるほどしかありません。熊本市では、この美味しい天然ハマグリが熊本の名産となるよう、地元の漁協と協力しながら「肥後ハマグリ」としてブランド化に取り組んでいます。

【主な産地】白川、緑川河口域

※ハマグリ旬は地元漁師さんによると、6月下旬から7月上旬とのことです

潮風と共に磯の香りに包まれる、熊本市西南部の川口町。潮の干満に合わせて形を変えながら広がる干潟では、大きな熊手のような漁具・腰巻ジョレンヨイシヨを黙々と動かし、船の上で選別作業をしている人々の姿が見られる。熊本県の中央を有明海に向けて流れる緑川河口の干潟に、国内流通量がきわめて少ない貴重な「本ハマグリ」が生息している。福島さんが「緑川が沢山の栄養を運んでくるから、扇の形や色・厚さ・丸みそして模様も見

事。ミネラルや栄養分が豊富なので、小さい頃にはおやつ代わりに食べさせられていました」と語るこのハマグリ。一時期激減した漁獲量が、ここ数年は1000〜1500トン近くと安定してきている。その理由には、海を越えて熊本の全ての自然を愛する心にあった。「肥えた良い海にするためには、その上流にある川や山も重要です。海に栄養分を送ってくれるように緑川源流エリアでの植林活動を行い、浜の栗「ハマグリ」を守っています」。

熊本の海から川、
そして山につながるハマグリ

ハマグリと
熊本インゲンのリゾット

ハマグリの上品でシンプルな味わいが、インゲンの爽やかな甘みで引き立つ一皿。
ハマグリ旨みを充分に含んだリゾットは、一粒一粒が口の中で軽やかにほぐれていく加減が絶妙で、身のフワリとした柔らかさも食感のアクセントになっています。

材料:2人分

ハマグリ	2kg	ニンニク	1片※内1/2片みじん切り	●ハマグリのスープ用	水	1と1/2カップ
熊本インゲン	100g	パセリ	適量	パセリ(茎部分)	適量	オリーブオイル
米	1合	バター	30g	ニンニク	1片※みじん切り	適量
玉ねぎ	1/4個※みじん切り	塩・こしょう・オリーブオイル	各適量	白ワイン	1/4カップ	

1.

オリーブオイルにみじん切りのニンニクを加えて火をつけ、香りが出るまで軽く色づける。火を止めたらハマグリと白ワイン、水、パセリの茎を加える。再び火をつけ、ハマグリが開いたらアクを取り、ハマグリとスープを分ける。その後、ハマグリははらずしておく。



2.

フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて火をつけ、香りが出てきたらインゲン50gを生のまま加え、弱火でゆっくりと火を通す。残りのインゲン50gは軽く茹でて、一口大の斜め切りにしておく。



3.

鍋にオリーブオイル(大さじ3)、みじん切りのニンニクとタマネギを加え、軽く火が通ったら生米を加え、鍋底に付かないように混ぜる。米が透き通ってきたらハマグリのスープ(1合強)を加え、沸騰したら全体の火の通りを均一にするため一旦かき混ぜる。火からおろし、蓋をして155度に予め温めておいたオーブンで15分火を通したら、別皿に移し冷ましておく。
※このリゾットは冷凍保存可能で、具を変えていろんなリゾットにアレンジできます。



4.

リゾットの素を鍋で温め、残しておいたハマグリのスープ(適量)と茹でたインゲンを加えて煮立たせる。スープが少なくなってきたらハマグリを加えて塩・こしょうで味を整え、最後にオリーブオイル(大さじ1)とバターを加える。焼きインゲンを皿に敷き、その上にリゾットを盛り付ける。とろみ用にとっておいたハマグリのスープに水溶き片栗粉でとろみをつけ、上からかければできあがり!



宮本シェフワンポイントアドバイス

- ・焼きインゲンは、生の状態から弱火でゆっくりと火を通す
- ・残ったハマグリのスープにとろみをつけて、ソースとして利用する



特選食財 スイカ

北区植木町を中心に、全国有数の生産量を誇るスイカ。5月には出荷のピークを迎える植木スイカは、甘くさっぱりとした後味が魅力で、日本で一番早く旬の味を楽しめます。利尿作用もあり、腎臓にも良いのだとか。
【主な産地】北区植木町など 【生産時期】3月下旬～6月下旬

スイカの出荷は2月下旬に熊本から始まり、千葉、鳥取、長野、そして山形へと、桜前線ならぬ「スイカ前線」として日本を北上することをご存じだろうか。そのスタート地点・熊本で、父親の代から約半世紀に渡りスイカを栽培しているのが山田精哉さんだ。

盛夏に口にするスイカだが、山田さんの栽培は11月上旬の種まきから始まる。その後、11月下旬に接ぎ木、年が明けた1月中旬から定植、そして4月中旬から出荷。栽培は初冬から春まで半年をかけて行い、5月の上旬が最盛期となる。1玉7～8キロにもなるスイカの収穫が大変かと思いきや、実は「実をつけるための交配

が、一番難しい」と話す山田さん。「雄花を手にとって、雌花と一つずつ受粉させます。27～28度が適温で、その日に咲いた花をすぐに受粉させなきゃいかんし、1玉育てるのに5～6個の受粉が必要だけん」。高さ約30センチで行う繊細な作業は、「やっぱり母ちゃんが早いし上手。頭があがらんね笑」。

3年前から、息子・未樹哉さんも手伝うようになった。「若い人も夢を語らないと。新しい品種や栽培方法など、どんどんやりたい事を言ってきたて欲しいよね」。まだ全てを任せたくはないが、スイカをさらに美味しくしようとする家族の努力は、確実に消費者に伝わっている。「スイカに貼った生産者が識別できるシールから、お客さんが「山田さんのスイカが美味しい」と言ってくれるんです」。そう話す山田さんの表情が、さらに柔和になった。



JA熊本園芸部会 部会長
熊本市北區植木町
山田 精哉さん



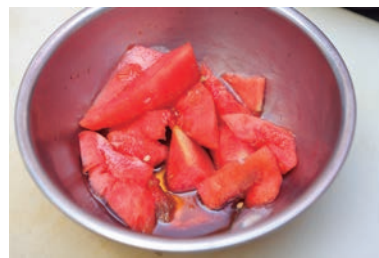
スイカの シェル色シャーベット

熊本が誇る、“真夏のおやつ＝スイカ”。その甘さとフレッシュな香りを、熊本産リキュールとも言える赤酒で引き立てたシャーベットです。
オリーブオイル入りの冷製スイカスープと共に口に運べばさらに口どけも良く、柔らかなシェル色が涼しさを運んでくれます。

材料:5人分

スイカ	1/3 ～ 1/2 玉	オリーブオイル	小さじ 1
赤酒	150cc	塩	少々
レモン汁	大さじ 1	ミント (飾り用)	適量

1. スイカは2センチ厚の輪切りにした後に皮をむく。その後、ざく切りにして種を取り、(A)2/3量と(B)1/3量に分けておく。



2. 赤酒を火にかけてアルコール分を飛ばし、1/2量になるまで煮詰めてから(A)に加える。
※甘さが足りない場合は、砂糖(適量)を加える。



3. 2を粒がなくなるまでミキサーにかけて、ボウル又はバットに流し入れる。その後、30分毎にかき混ぜて空気を含ませながら、シャリシャリになるまで冷凍庫で冷やし固める。



4. (B)にレモン汁と塩、オリーブオイルを加えたらミキサーにかけ、冷やしておく。

5. 器に4を注ぎ、その上にシャーベットとミントを盛り付けただけがわり!



宮本シェフワンポイントアドバイス

- 香りがきつくなるので、赤酒を煮詰めすぎない
- シャーベットは、30分毎にかき混ぜて空気を含ませながら冷やし固める



【生産者】大長ナス生産者
熊本市北区植木町
井村 正裕さん



特選食財 大長ナス

熊本市のナスは全国有数の生産量を誇り、さまざまな種類のナスが栽培されています。その中でも植木町で栽培される大長ナスは、長さが60cmにもなる日本でも最大級のナス。特徴は長さだけでなく、その味。アクが少なく、果肉がとても柔らかく、ふっくらしていて焼きナスや天ぷらに最適です。

【主な産地】北区植木町

【旬の季節】3月初旬～11月下旬

困難を乗り越えられた原動力は
惚れた大長ナスの生命力

「ただ焼くだけばってん、たいぎや旨かったですもん！」。自身が高校生の時に初めて口にした大長ナスの味を語る時、日に焼けた井村さんは満面に笑みを浮かべた。約30年前に父親が生産を開始した大長ナス。現在では75アールの畑で年間約10トン以上を出荷している。

井村さんが本格的に生産を始めた年のことだ。多用で忙しく、さらにうっかりも重なってビニールハウスの換気を怠り、栽培していたナスを焼いてしまったことがあった。その為しばらくの間収穫ができなくなったが、父親のアドバイス

●他に使用した食材 スティックセニョール

ブロッコリーのような花蕾とアスパラのような茎を併せ持つ、新感覚でいただける野菜。シャキシャキとした食感とクセのない爽やかな甘みは、天ぷらやサラダ料理にも合います。



もあり、半信半疑で一旦切り戻してみたという。「その後、枝葉が出て花芽がついて、良花が咲いたっですよ。『お前ら、すげー』って感動してから、その力を信じるようになりました」。紆余曲折ありながらも、大長ナスの逞しい生命力と共に生産技術を高めていった井村さん。毎年3月から11月までの約8ヶ月間、苗の植え付けや花付け、そして収穫と毎日が生産工程の積み重ねだが、苦勞を聞くと「なんでんきつかばってん、なんでん楽しかったいね」と目を細める。

そんな井村さん一押しのレストランは、スライズした大長ナスに塩コショウをふってケチャップを塗り、ホットプレートで蒸し焼きにした「ナスピザ」。「最後に乗せたチーズがとろけたら食べ時よ！」と話す井村さんの力強さが、その美味しさを物語っている。

大長ナスの蒸し焼き スープ仕立て



大長ナスの深紫の皮には抗酸化作用に優れたポリフェノールがたっぷり。さらにトマトやジャガイモ、大豆など9種類の野菜が加わり、思わず心身が緩んでしまうほどの優しい味わいに。野菜の水分のみで旨みと栄養分を最大限に引き出した、秋冬向けの一品です。

材料 4～5人分	大長ナス	1本	ニンジン	1/2本	インゲン	1/2パック
	トマト	3個	ズッキーニ	1/2本	大豆	80g
	ジャガイモ	1個	スティックセニョール	3本	塩・オリーブオイル	各適量
	タマネギ	1/2個	パプリカ(赤・黄)	各1/2個		

【下ごしらえ】
・大豆 → 前日から水につけておく。その後ゆで、アクを取り除く
・トマト、ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、ズッキーニ、パプリカ、インゲン → 1センチ大の角切り
・スティックセニョール → 穂先と茎に分ける。茎の部分は皮を薄く剥き、1センチ大に切る

1. たっぶりのオリーブオイル(大さじ3～4)で、タマネギとニンジンを弱火で10～15分程度しんなりするまで炒める。



2. ジャガイモを加えたら軽く混ぜて油をなじませ、ヒタヒタになる程度の水を加える。蓋をして2～3分、軽く火を通す。その後、インゲン、パプリカ、スティックセニョールの茎を加えたら軽く塩をふり、蓋をしてさらに2～3分火を通す。



3. トマトと大豆、スティックセニョールの穂先を加えて塩をふり、オリーブオイル(適量)を回し入れて弱火で30～40分煮込む。その際、好みでオレガノ(少々)を加えても良い。 ※鍋が焦げないように、途中で数回鍋をゆらしておく。



4. 大長ナスはヘタを切り落としたり3等分にし、皮を数か所タテにむく。フライパンにオリーブオイル(適量)を加えてよく熱したら、大長ナスを並び入れる。焼き目を付け、中火でゆっくり火を通す。3の鍋に大長ナスを加え、さらに10分程度煮込んだらできあがり！



宮本シェフワンポイントアドバイス

・大長ナスは、中火でゆっくりと火を通す
・厚手の鍋での調理がおすすめ



【生産者】 水前寺のり本舗 丹誠堂
熊本市中央区坪井
丹生 慶次郎さん



特選食財 水前寺のり

豊富で清らかな湧き水で育てられており、弾力性のある食感が特徴です。上江津湖の発生地は国の天然記念物に指定されています。かつては幕府への献上品として珍重され、現在も料亭や郷土料理店で味わえます。

**抜群の保水能力でも注目度大
独自技術で育む希少のり**

水にゆらゆらと浮かぶ水前寺のりを見つめながら、「彼ら」が住みやすい場所・環境を作ってやりたいと思うとたいね」と、まるで子供に語りかけるように話す丹生さん。父親の代から50年以上に渡り希少な水前寺のりを栽培し続け、丹生さんが携わってから15年。年中通して、毎週約20kgを取獲するまでになった。

専用の池に水温18.5度の地下水をポンプでくみ上げ、その水の栄養分のみで育まれる水前寺のり。清らかな水を蓄えるその池には、実は水前寺のりの他にもハエやアブラメといった

●他に使用した食材

鱒（養殖）

熊本市内には、平成の名水百選に選ばれた「金峰山湧水群」の湧き水を利用した養鱒場があり、釣り堀や料理を楽しむことができます。

・柿原養鱒場 <http://nijimasu.jp/top/>
・優峰園フルーツランド <http://www.yuuhouen.com/index.html>



小魚やサワガニ、カワニナなども生息する。「無農薬で育てよう」とすると虫も出てくるけど、それをハエやアブラメは食べてくれる。みーんなで共存して、一緒に住んでるんですよ」。独自に培った人工的な栽培方法ではあるが、優しい水の流れ方や水量、日照方法や時間など、どれもが「自然と同様」であることを目標に、緻密に計算しつくされたものばかりだ。

実は最近、翠色がより美しい突然変異の新種を発見。それを「翠玉」（すいきょく）と命名し、栽培量を増やし続けている。またその保水力に着目した化粧品も開発され、食品以外の可能性にも注目が集まっている。「まだ分からないことも沢山あるし、どこまで研究しても終わりは無いです」。丹生さんの探究心に応えながら、今日も「彼ら」は清水の中で育ち続けている。



水前寺のりと鱒のパスタ

熊本の清らかな湧き水で育まれた、水前寺のりと鱒。その爽やかな味わいが一度に楽しめる、何とも贅沢なレシピです。パスタに絡む水前寺のりのツルツとした食感とアサリの旨み、そして口の中でほぐれる鱒……。熊本仕様の見事なパスタ、お試しあれ。

材料：1人分	水前寺のり	60g	パスタ	60g	塩・こしょう・オリーブオイル（バージンオイル）
	鱒（ます）	1匹	ニンニク	1片	適量
	アサリ	10個	パセリのみじん切り	少々	

【下ごしらえ】 鱒は三枚おろしにして、1枚を3等分にする。軽く塩をふり、片栗粉をまぶしておく

1. 鱒を180度の油で、軽く揚げる。パスタは、塩を控えめにして茹でておく。
2. フライパンにオリーブオイル（大さじ2）、ニンニク1片を丸ごと入れて火をつける。ニンニクに軽く色が付いたら取りだし、火からおろしておく。その後、アサリと水（大さじ2〜3）を加えて火にかけ、アサリが開いたら取り出して身を外しておく。
3. 2に水前寺のり30gを加えて、ソースを軽く煮詰める。
4. 3にゆでたパスタとゆで汁（大さじ2）、揚げた鱒、水前寺のり30gとパセリのみじん切りを加えてなじませる。最後にオリーブオイル（大さじ1）をかけてできあがり！



宮本シェフワンポイントアドバイス

- ・鱒は、色が付くほど揚げ過ぎない
- ・パスタは塩を控えめにして茹でる



京菜のポタージュ 芋の芽のあんかけ

目に優しくも鮮やかな京菜の色、芋の芽の歯ごたえ、そして隠れたトマトの旨みが見事に調和したポタージュ。馥郁たる香りはまるで爽やかに吹く春風ようで、ひと口味わえば心が浮き立ちます。その味と色と香りで春を先取りする、絶品ポタージュです。

材料:4人分

熊本京菜	1袋	トマト	5個	オリーブオイル	大さじ5
ジャガイモ	1個	だし昆布 1枚(10センチ角)		塩・こしょう	適量
芋の芽	2本	生クリーム 1/4カップ		水溶き片栗粉	適量

【トマトのコンソメ】

※トマトの旨みを凝縮した透明スープ
1/4のくし形に切ったトマトを鍋に入れ、水(目安はトマトの高さの倍量)とだし昆布(10センチ角1枚)を加えて火にかけ、弱火でゆっくりと2/3量になるまで煮詰める。その後に濾して、塩で味をととのえておく。



1. 熊本京菜は軽くゆでて氷水にとり、粗く刻む。ジャガイモも皮をむいて柔らかくなるまでゆでて、粗く刻んでおく。



【食材】

熊本京菜 400年近く前、細川忠興公が持ち込んだ種を栽培したのが始まりと言われ、関東で京菜と呼ばれるものとは別種。丸みを帯びて柔らかい葉は、クセもなくあっさりとした味わいです。



3. 筋をとって短冊切りにした芋の芽は、20〜30秒ゆでてアクを取る。その後、トマトのコンソメと塩(各適量)を加えて味をととのえ、しばらく置いて味を含ませる。

4. 3を鍋に移して火にかけ、水溶き片栗粉を少しずつ加えながら固めるとろみをつける。



5. 温めた2の上に3をかけて、オリーブオイル(適量)を落とせばできがり!

宮本シェフワンポイントアドバイス

- ・トマトのコンソメは、弱火でゆっくり煮詰めて旨みを引き出す
- ・ポタージュのとろみは、ジャガイモとトマトのコンソメの量で調整する

芋の芽 “赤芽ミヤコイモ”の芽を軟白栽培したもので、最近では料亭料理等でしか登場しない珍しい食材。茎はシャキシャキ、上部はヌメリがあり、多様な食感で楽しませてくれます。



春日ぼうぶらのコンソメ

ポルトガル語が由来の“ぼうぶら”とは、かぼちゃのこと。リゾットに加える春日ぼうぶらは食感にバリエーションを持たせ、さらに熊本産の太秋柿をトッピングしました。淡いオレンジの中に熊本の秋が詰まった、贅沢なリゾットです。

材料:4人分

春日ぼうぶら(皮をむいたもの)	300g	太秋柿	1個	塩・こしょう	適量
タマネギ	1/2個	バター	50g	バルメザンチーズ	適量
リゾット米	200g	アマレット(リキュール)	大さじ8	水またはブイヨン	適量
パンチェッタ(豚バラ肉の塩漬け)	30g	オリーブオイル	適量		

- 【下ごしらえ】
・春日ぼうぶら → 7ミリ角に切る
・タマネギ → みじん切り
・パンチェッタ → 粗みじん切り
・太秋柿 → 皮をむいて種を取り、千切りにする。塩・レモン汁・オリーブオイル(各適量)を加えて混ぜておく

1. 鍋にタマネギとパンチェッタ、オリーブオイルを合わせて火にかけ、タマネギが透き通るくらいまで弱火でじっくりと火を通す。



2. 1にリゾット米を加えたら、米が油を吸って透明になるまで混ぜ続ける。その後、水またはブイヨン(適量)を加えて混ぜ、水分が少なくなったら再び水またはブイヨンを加える。(常にグツグツしている状態を保ちながら、この工程を繰り返す。約15〜20分)



3. 7ミリ角に切ったぼうぶらの2/3を2に加え、残り1/3はフライパンで素焼きにして軽く焼き目を付ける。先に加えたぼうぶらに半分火が通ったら塩を加え、さらに素焼きにしたぼうぶらも加える。



4. ぼうぶらにほぼ火が通ったら、アマレットを鍋にかけてアルコール分を飛ばし、3に加える。



5. 塩・こしょうで味を整え、最後にバルメザンチーズとバターを加えてなじませる。皿に移し、最後に太秋柿のサラダを盛り付けたらできがり!



宮本シェフワンポイントアドバイス

- ・水またはブイヨンを少しずつ加えたら常に混ぜたり鍋をゆすったりして、サラサラ状態のリゾットをキープする
- ・異なる食感を楽しむ為に、ぼうぶらは煮込みと素焼きで調理する

【食材】

春日ぼうぶら 民謡「おてもやん」にも登場。30センチを超える、ヘチマのような形状とあっさりとした味が特徴の野菜。





【生産者】熊本ネギ生産者
熊本市南区今町
樋田 富雄さん



特選食財 熊本ネギ

主に熊本市を流れる白川の下流域で、明治初期から栽培されてきた地葱。1本ネギと違い分けつ(株分かれ)するのが特長で、その貴重な存在から“幻のネギ”とも呼ばれています。瑞々しくて柔らかく、緑の葉の部分まで丸ごと味わえます。大切に種を摂取しながら、今も品種と味を守り続けています。

【主な産地】南区今町など
【生産時期】12月中旬～2月

葉も丸ごと食せる
在来の美味しさ
瑞々しくて柔らかい希少なネギ

「ザクツ、ザクツ、ザクツ」。スコップで深く掘られた褐色の土から見えてきたのは、ぎつしりと根を張り、太く瑞々しく育った熊本ネギ。その力強い姿に目を奪われるが、放たれる特有の香りにも大層食欲をそそられる。

「甘くて、柔らかいですもんね。辛みは少なめかな」。よく馬肉と一緒に炒めて食べますよ。熊本市西部で古くから栽培されていた九条系の地葱「熊本ネギ」を、明治時代から3代に渡って生産している樋田さん。そのしなやかさか

●他に使用した食材

水前寺もやし

江津湖の温かな湧水を利用し、大豆を約30センチの長さにまで育てる水前寺もやし。その長さから長寿と健康を願う縁起物として、熊本のお正月の雑煮に欠かせない存在です。



水前寺せり

水が豊かな水前寺・江津湖周辺で栽培され、春の七草のひとつに挙げられる水前寺せり。アクが少なく、特にその瑞々しい色や香りが新春にふさわしい伝統野菜です。



ら、太く白い部分はもちろん、葉も丸ごと食べられるのが大きな特長だ。収穫までには、準備期間を含めて丸1年かかる。5月に種を植え、8月下旬から9月上旬に定植。寒さの厳しい1月から2月が収穫の最盛期である。「柔らかいから、強風が吹くと折れてしまふんですよ。それでも寒さに当てる方が美味しいし、よく太る」と話す樋田さん。手掘りでの収穫後はまず土を落とし、その後汚れた部分を一つ一つ手作業でむいてから袋と箱に詰め、丁寧に出荷準備を行う。さらに、種を採取するためのネギは前年から別の畑に移すなど、希少なネギの生産を継続させるための手間も決して惜しまない。

その美味しさから県外への出荷はもちろん、「樋田さんの熊本ネギを使って、コロッケを作りたい」という飲食店からのオーダーも。『幻のネギ』とも謳われる熊本ネギは、今日も寒空の下、その美味しさを蓄え続けている。



熊本の春を呼び込む スパゲッティ

生命が芽吹き始める新春をイメージ。鮮やかなグリーンを纏ったスパゲッティの上に、熊本ネギやスティックセニョール、さらに水前寺せり&もやしを飾り、どこかフォーマルな印象も。熊本市を代表する新春野菜が勢ぞろいした、豪華で華やかなスパゲッティです。

材料:4人分	スパゲッティ	280～320g	【スパゲッティソース用】		アンチョビフィレ	1枚
	熊本ネギ	1本	ホウレンソウ	1把	オリーブオイル	大さじ6
	スティックセニョール	1束	すりゴマ	大さじ1	塩・こしょう	適量
	水前寺もやし	1束	マツの実	大さじ2		
	水前寺せり	1/2束	ニンニク	1片		

1. ホウレンソウ(1把)は軽くゆでた後に氷水にとり、固く絞ったら2センチ長に刻む。その後、すりゴマ(大さじ1)、マツの実(大さじ2)、ニンニク(1片)、アンチョビフィレ(1枚)、オリーブオイル(大さじ6)、塩・こしょう(適量)を加えて、ペースト状になるまでミキサーにかけておく。



2. 熊本ネギ(1本)の白い部分は、1センチ厚・5センチ長の斜め切り。小麦粉(適量)をまぶしたら衣*をつけて、180度の油で軽く火が通るまで揚げる。また葉の部分は10センチの長さの斜め切りにして、素焼きにしておく。



※揚げ衣は、卵(1個)＋小麦粉(30g)＋水(適量)が目安

3. スティックセニョールは茎のかたい部分の筋を取り、30秒ほど軽くゆでたら水にさらし、茎部のみ4等分になるようにタテに切り込みを入れておく。塩(適量)をふり、オリーブオイルで焼き目が付くまでソテーする。



4. 水前寺もやしは、オリーブオイルで軽くソテーしておく。また水前寺せりは食べやすい大きさに手でちぎったら塩・こしょうをふり、レモン汁(数滴)→オリーブオイル(小さじ1)で和えておく。



5. ゆでたスパゲッティは湯をしっかりと切り1のソース(大さじ1)、ゆで汁(少々)と手早く和える。その上に、熊本ネギ・スティックセニョール・水前寺もやし・水前寺せりを形よく乗せたらできあがり!



宮本シェフワンポイントアドバイス 鮮やかな色を残すために、スパゲッティとソースは手早く和える



特選食財 みかん

金峰山の西麓・西区河内町を中心に生産されるみかんは、有明海の潮風と燦々と降り注ぐ太陽の光に育まれ、味の良さはもちろんのこと、ビタミンCもたっぷり。出荷時期は一面に広がる段々畑がオレンジ色に染まり、風光明媚な情景を作り出す。
【主な産地】西区河内町など 【生産時期】9月中旬～3月上旬

最新センサーと200年続く石垣技術と歴史が生み出す極上みかん

選果場の建物いっぱい広がるラインに、次々と流れてくるみかん。良く見ると、コロコロと転がることなくまるで掌に乗ったように優しく、そしてスピーディーに運ばれていく。「みかんに傷がつかないように、選別から箱詰めまでの全てをコンピューターで管理しています」と語る中川さん。平成22年度に最新の選果機とセンサーを導入したJA熊本市柑橘選果場は全国でも3番目の出荷量を誇り、最先端の技術で熊本夢未来みかんの美味しさを全国に送り届けている。

急斜面、目の前に広がるのは有明海で、段々に連なる石垣の上に収穫を控えたみかんがたわわに実る。「斜面を利用した石垣だから日光が充分に当たるし、さらに海からの照り返しで光が下からも届くので、みかんの色づきがいいんですよ」。約200年前、江戸時代から先人が築いた石垣のおかげで、極上のみかんを作り続けられるのだが、現在45ヘクタールのみかん畑を管理する中川さんにとって苦労も多い。「鳥やイノシシ、そして一番怖いのは台風。平成3年の2回の台風では、成木も根こそぎ倒れました。残っていた枝からどうにか復活できたのは4年後のこと。そんな苦しい場面も家族で共有できたのが、今となっては良かったと思っています」と支えてくれた家族に思いを馳せる中川さん。みかんを手に写真に収まる中川さんの笑顔はこの日も海からの陽光で明るく照らされていた。



JA熊本市柑橘部会 部長
熊本市西区河内町
【生産者】中川 晃一さん



熊本みかんの丸ごとコンポート

丁寧に筋をとった熊本みかん丸ごとを白ワインやアニスをを使うことで皮の渋みまで引き出し、大人味に仕上げたコンポート。程良くとろみを付けたジュースと共に2個分のみかんを一度に味わえ、食事の最後を爽やかに締めくくってくれます。

材料:4人分	みかん	8 個	白ワイン	1/2 カップ	板ゼラチン	1 枚
	水	1 と 1/2 カップ	レモンの皮	少々		
	砂糖	200g	アニス (八角)	適量		

1. 水、砂糖、白ワイン、レモンの皮、アニスを合わせて、シロップを作っておく。
2. ミカンは筋まで綺麗に取り除き、4個を1のシロップに丸ごと加えて火にかけ、沸いてから5～6分煮る。粗熱が取れたら、シロップに浸けたまま冷蔵庫で冷やす。



3. 残りのミカン4個は、果汁を搾る。



4. 板ゼラチンと果汁(大さじ2程度)をフライパンで軽く熱し、ゼラチンが溶けたら3の果汁に戻して冷やしておく。
5. 器に4を注ぎ、冷やしておいた2を盛り付ければできあがり!



宮本シェフワンポイントアドバイス ・シロップで煮たミカンは、自然と冷ましてからシロップごと冷蔵庫で冷やす