

祇園パセリ



祇園パセリの洋風雑煮

パセリのペースト

祇園パセリの葉	1/2束
アンチョビ	2枚
ゆずの皮	1/4個
レモンの皮	1/2個
にんにく	1/2片
オリーブオイル	50g



洋風雑煮

材料(2人分)	
チキンパイヨン	400ml
鶏もも肉	1/2枚
たまねぎ	1/2個
金時にんじん	1/2本
しいたけ	1個
みずな	1/2束
タイム	2本
レモングラス	2本
丸餅(小)	4個
白みそ	20g

▲ペースト

◇作り方

- ▶パセリのペースト
- 1 祇園パセリの葉をちぎり、みじん切りに。アンチョビは細かく切り、ユズ、レモンの皮はすりおろす。にんにくは芯を取り、みじん切りにする
 - 2 1とオリーブオイルを混ぜ合わせる



▶洋風雑煮

- 1 チキンパイヨンを鍋に入れ、2cm幅に切った鶏もも肉、お好みの大きさに切ったたまねぎ、にんじん、しいたけ、みずな、タイム、レモングラスを入れふたをし、弱火で約10分、やわらかく煮込む
- 2 1に丸餅を加え、やわらかくなったら、白みそを溶かし入れる
- 3 皿に盛り、食べる直前にパセリのペーストを回しかける



和洋問わず使い勝手が良い祇園パセリ

イタリアンレストラン「La Sette」(「ひろしまぞだち」地産地消協力店)北村英紀シェフ

葉の縮みが細かくてやわらかく、香り豊かな祇園パセリ。生で食べたり、ソースにしたり、飾りとどまらない万能食材です。イタリアの煮込み料理

「ポルリート」風に野菜を煮込んで、ペースト状にしたパセリと、白みそで仕上げた洋風雑煮。今度のお正月は、ひと味違うお雑煮をどうぞ。

中筋しゅんぎく



中筋しゅんぎくと鶏肉雑煮

材料(2人分)	
鶏もも肉	50g
酒	少々
A しょうゆ	少々
中筋しゅんぎく	1/2束
しいたけ	1個
にんじん	20g
かまぼこ	4切れ
一番だし	500ml
B しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
丸餅	2個

※餅は電子レンジ(500W30秒)で加熱して、鍋に加えると短縮に



◇作り方

- 1 鶏もも肉はそぎ切りにし、Aで下味をつける。中筋しゅんぎくはよく洗って4cm幅に切る。しいたけ、にんじんは5mm幅に切る。かまぼこはお好みの厚さで
- 2 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、Bを加えて味を調える。1の鶏肉、しいたけ、にんじんを加えて火を通し、すまし汁を作る
- 3 2に餅を入れてやわらかくなるまで煮る
- 4 お椀に3の具材、かまぼこ、一番上にしゅんぎくを盛り付ける。しゅんぎくの上から3のすまし汁を注ぐ



やわらかく大きな葉が特徴。生でもおいしい！

中筋しゅんぎく 農家 中川稔さん

中筋しゅんぎくは、葉が大きくて柔らかく香りが良いのが特徴です。あくが少なく生でもおいしく食べられます。

中筋地区では、毎年各農家が葉型や育ちが良い株を選抜し、自家採種をしています。おいしいしゅんぎくの安定生産につながるとともに、農家ごとのしゅんぎくの個性も受け継がれています。

特集



7 広島近郊 大葉物野菜 広島湾 七大海の幸

わが家のお雑煮

お正月は、市特産の旬の食材を使ってお雑煮を作ってみませんか。生産者やプロのシェフの「わが家のお雑煮」を紹介します。
 広島近郊7大葉物野菜は農政課(☎504-2247、☎504-2259)、広島湾七大海の幸は水産課(☎504-2252、☎504-2259)

カキ雑煮

材料(2人分)	
カキ(むき身)	10~12個
水	500ml
豚薄切り肉	50g
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
みずな	1束
かまぼこ	8切れ
うま味調味料	少々
塩	少々
丸餅	2個

◇作り方

- 1 ザルにカキを入れて塩(分量外)を少し振りかけ、回しながらあくを落とす。その後、流水でよく洗い流す
- 2 鍋に水、一口大に切った豚肉、1のカキを入れて、沸騰したらあくを取り、酒、しょうゆを加える
- 3 3cm幅に切ったみずなとお好みの厚さのかまぼこを加えて、うま味調味料と塩で味を調える
- 4 オープントースターなどで焼いた餅を加えて、煮込む
- 5 お椀に盛りつける



●カキは、しっかりと火を通しましょう。カキをたくさん使うことで、おいしいだしが出ます。豚肉の代わりに鶏肉を使ってもおいしいです

カキ



プリッとした身と濃厚な味が特徴

広島冬の味覚の代名詞といえばカキ。広島湾には、緑豊かな中国山地を源流とする太田川から豊富な栄養が流れ込んでいます。そこで育つカキ

は、餌となる植物プランクトンをたくさん食べ、身がプリッとしていて味は濃厚です。またカキは、ビタミン群や鉄などのミネラルが豊富で、昔から栄養価の高い食材として知られています。



カキ養殖漁業者 古川宏文さん

クロダイ(寒チヌ)



- 1 クロダイの切り身に、塩(分量外)を振り、冷蔵庫に20~30分程度入れた後、取り出して水気をふく
- 2 鍋に湯(分量外)を沸かし、1を入れ、表面の色が変わったら冷水に取り、水気を切る
- 3 クロダイのあらに熱湯(分量外)をかける
- 4 鍋にすまし汁の材料を入れ、火にかけ、あ

◇作り方

クロダイ(寒チヌ)のすまし雑煮

材料(2人分)	
クロダイ(皮付き)	2切れ(1cm幅の切り身)
クロダイのあら	
水	1尾分
昆布(10cm角)	1枚
すまし汁	薄口しょうゆ
酒	大さじ3
塩	大さじ1
ゆずの皮(約1cm角)	少々
白ねぎ	2枚
丸餅	適量
	2個



●クロダイの切り身に塩を振り水気を出すことで、臭みを取ることができます。皮を付けたまま調理すると、身と皮の間にあるゼラチン質のうま味が堪能できます

小さな若いワカメを雑煮に入れると磯の香りがプラスされて、さらにおいしく!

寒チヌと呼ばれるこの時期は絶品の味わい

クロダイは、黒色の見た目からは、想像できないような透き通った白身の魚です。広島湾で育つクロダイは、いかにに



井口漁業協同組合 波田輝明組合長

つり下げられたカキ殻に付着する豊富な生き物を餌として食べています。特に、冬場のクロダイは「寒チヌ」と呼ばれ、脂の乗ったプリプリの身は、絶品ですよ。

広島近郊7大葉物野菜



都市近郊で作られた葉物野菜は、鮮度の良さが抜群！市では、市内で生産されている、代表的な葉物野菜7種類(こまつな、サラダみずな、しゅんぎく、ほうれんそう、パセリ、青

ねぎ、広島菜)を「広島近郊7大葉物野菜」と名付け、そのおいしさや食べ方を消費者に知ってもらうため、積極的なPRを行っています。



広島湾七大海の幸



広島湾のカキいかだ周辺はエビやゴカイなどのエサが豊富。また、太田川から栄養が流れ込むことで植物プランクトンも多く、魚や二枚貝にとって恵まれた環境になっています。この広島湾で獲れる代

表的な魚介7種類(メバル、コイワシ、オニコサゼ、アサリ、クロダイ、カキ、アナゴ)を「広島湾七大海の幸」と名付け、PRすることで、その消費拡大を目指しています。



広島のお雑煮



人と地域をつなぐ味

お雑煮は、臨海部や山間部など地域によって特徴はさまざま。それぞれの地域の特産や食習慣が「ふるさとの味」として受け継がれています。広島湾近くでは、お正月にカキ雑煮を食べる家が多くあります。

▶フードプロデューサー。市食農コーディネーターとしても活躍

平山友美さん

カキは、栄養価が高いだけでなく、「福をかき寄せる」といわれ、縁起の良い食べ物としても使われています。もともと雑煮は、いろいろな食材を餅と一緒に煮込むもの。餅が溶けないうちに家族で一緒に食べていました。お正月には、久しぶりに会った人たちとお雑煮を味わってみませんか。