

春号

2024.4

vol.51

mamagohan.jp



おいしい笑顔のつくりかた

ママごはん



愛知県版

《食育の学校》

食事しだいで頭も良くなる!?

《野菜レシピ》

春野菜の中華あんかけ

《おやつレシピ》

レンチン♪をばらスナック

巻頭特集

おうちにいながら世界一周!



ワールドごはん

なのはな農園

〈豊田市花丘町・梅谷明子さん〉



土から育てる菜種油で
家族もイキイキ健康に♪

一番搾り



菜種油はほとんどが輸入品だが、農園産の「なのはな油」は韓国産品種のタネを使い、昔ながらの一番搾り製法だ。写真右下は菜種搾り体験のひとコマで、搾りたては特にうま味が濃くフレッシュ！栄養バランスにも優れ、玉子焼き、サラダ、天ぷらまで、素材のおいしさを引き立ててくれる。中でも、明子さんのイチ押しがアヒージョ。大根や餅など、好みの食材で試してみよう！

※ここで買えます

HP・FAXにて注文可能

★5/11(土)「菜の花楽習会」開催
(環境に関する講演会／
参加費500円)



一言で菜の花といっても、種類はさまざま。寒いうちから咲くのが観賞用、ほろ苦い味わいの野菜用、

鮮やかな黄色で埋め尽くされた、なだらかな丘に広がる菜の花畑。取材に訪れたのは2月にも関わらず、ミツバチたちが元気に飛び回り、ここだけひと足先に春が訪れたよう！畑を管理するのは、豊田市の「なのはな農園」だ。有機肥料を使って農地管理をしていく中で、地域で増え続ける耕作放棄地をなんとかしたいと、菜の花を育てて販売も行う農業にチャレンジ。現在では豊田市からみよし市にかけて、70ヘクタール以上の畑の管理を任されている。

「この辺りで菜の花畑を見かけたら、これが菜種油になるのかなって、思い出してもらえたらうれしいです。油は毎日の料理に使うもの。ご家族の健康のために、ぜひ油にもこだわってみてください。」

そして油を搾るのが搾油用だ。見て、食べて楽しんでもらうのはもちろん、菜種から油を搾り、油粕などを肥料として再利用する「なのはなパトンプロジェクト」を実践。豊かな土を育み、地域の畑を守ってきた。

「この辺りで菜の花畑を見かけたら、これが菜種油になるのかなって、思い出してもらえたらうれしいです。油は毎日の料理に使うもの。ご家族の健康のために、ぜひ油にもこだわってみてください。」

そして油を搾るのが搾油用だ。見て、食べて楽しんでもらうのはもちろん、菜種から油を搾り、油粕などを肥料として再利用する「なのはなパトンプロジェクト」を実践。豊かな土を育み、地域の畑を守ってきた。

↑豊田・加茂のなのはな油
600g 1620円

搾油用の菜の花畑。
4月には一斉に花開く。

