

## 秋市の老人ホームで 月に一度の「地産・地消の日」

萩市大井にある特別養護老人ホーム「山口県はぎ園」では、平成15年8月19日から「地産・地消の日」がスタートし、月一回実施されています。旬の県産食材を使ったバイキング形式で、4回目のこの日は新米、はくさい、かき、はなっこりーの4種類。そのほとんどが地元・大井産です。さまざまな料理が並び、まは壮観で、利用者の方々も「見た目はなやかで楽しい」「ついたくさんいただいて、おなかがいっぱい」と喜ばれていました。

食堂には料理に使用した農産物や生産者の写真などが展示され、管理栄養士の三好さんの説明もあって、食事をしながらおいしさや地元とのつながりを感じられるような工夫がされていました。

調理する人も食べる人も、地元農産物に興味を持って「地産・地消の日」。「ここに根づくよう、これからも実施していきます！」と意気込みを語る三好さんをはじめスタッフ全員で、この地産・地消バイキングを盛りたてています。



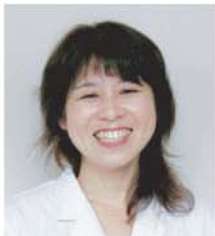
献立(この日のバイキングメニューはコーヒーを含む全22種類、写真は一部)  
・新米御飯・柿寿司・kaki トースト・はなっこりー蒸しパン  
・柿のオードブル・柿なます・柿とはなっこりーの天麩羅・柿の風呂吹き  
・柿の白酢和え・はなっこりーの辛し和え・白菜の重ね蒸し・八宝白菜  
・白菜のファルシー・白菜サラダ・白菜汁・白菜漬・柿の糠漬  
・ラッパツァイ・柿ゼリー・柿ようかん・柿ジュース



## コラム 食・農・人シリーズ8

### 食べることは 生きることの原点

「山口県はぎ園」  
管理栄養士 三好 美子さん



Q. 三好さんは管理栄養士として毎日の献立を考えられているそうですが、どういったところに気をつけていますか？  
A. 当園にはいろいろな症状の利用者の方がいらっっしゃいますので、食事調理法も様々です。食べる人だけでなく、できるだけ調理スタッフの負担も考慮して献立を考えます。

Q. 献立や調理以外に、食事の準備をする上で気を付けている点はありますか？  
A. 施設利用者の方にとっては、「一瞬、一瞬が大切な時間」なんです。スタッフもこのことを十分感じ、自分のやるべきことをしっかりとこなしています。食事の用意もその役割の一つ。利用者の方が元気で活躍できる『もと』を作れば良いと考えています。

Q. 「地産・地消の日」を始めて、何か変わったことや感じたことはありませんか？  
A. 当園のような施設は、地元の方にとっては「施設がある」程度の認識です。でも、これまでも地域の方々のつながりを大切にしてきました。「地産・地消の日」を通して、

Q. スタッフの方々はこういった反応ですか？  
A. 私自身も調理スタッフも、それぞれの農産物により注目するようになりまし。今後は生産者の方々とどんどん接して、地域とふれあい、会話をし、それらを料理に盛り込んでいきたいと思っています。

Q. 管理栄養士として、料理を提供する立場としてどうしていきたいですか？  
A. 食べることは生きることの原点で、一番の『もと』です。私は料理を通じて、生産者の方や施設利用者の方に何かを感じてもらえるようなものを作りたい。また、食べることは誰にでも理解しやすい、話題にもしやすいことなので、食事を通じていろんな話題を提供し、生きることの意義を考えてもらえたら、すごく嬉しい。私はこの施設でたくさんの方々の感動を受けましたから、利用者の方にもたくさんの方々の感動をあげたいと思っています。

## もう食べたか？ こだわりの地酒 純米酒「晴るる」登場！

山口県産米としておなじみの「晴るる」が、酒井酒造株式会社の開発によって純米酒になりました。

「郷土の味をもっと楽しめる酒をつくりたい」という思いから造られたこのお酒は、やや辛口の味のあとに、口の中いっぱいにお米の風味が残る、飲みやすいものに仕上がっています。業務部の大下勝己さんは「他県に有名な産地があっても遠く離れていては目に見えず、それを加工する自分達の安心感が薄れてしまつた。地元で品質を確かめながら、これからも本物の地酒を造っていきたく」と話されていました。価格も手頃で、日々の晩酌にもぴったりな「純米酒・晴るる」は、県内の酒販売店、または同社ホームページで好評発売中です。お問い合わせは同社(0827・211・2177)まで。



## もうご期待！ 農産物ニュース

### 農産物の産地情報が インターネットでわかる！

J Aグループ山口では、地域で定めた栽培方法や、防除基準に基づいた生産管理を行っていることを出荷前に確認し、安全・安心な農産物をお届けできるよう、正直やまぐちマークのついたすべての農産物について、生産履歴の記録を指しています。

今回、そうした運動に関連して、10月3日に全農山口県本部のホームページ内に「農産物の産地情報」コーナーを立ち上げ、さまざまな農産物がどこで、どんな栽培方法で生産されているかなどの情報を、流通関係者や消費者の皆さんへお届けすることとしました。



「農産物の産地情報」へはメニューバーのボタン、もしくはトップページのこのスイッチからアクセスできます。

「農産物の産地情報」ページへは、JA全農やまぐちのホームページ <http://www.yc.zennoh.or.jp/> からアクセスしてください。

## ねえ知ってる？

### カラダに「イイ」話♪ 其二 「ごぼう」

山口県のごぼうの主な産地には、美東町・防府市があります。美東町は、粘土質の赤土を利用した年末年始向けのごぼう、防府市は春先の葉つきごぼうが人気です。

ごぼうの持つ成分で代表的なものといえば食物繊維。これは、便通をよくして便秘を解消したり、腸内でコレステロールを吸着して体外へ排出させたりします。また、便通をよくするので、肌を整え、せきやたん、口内炎にも薬効があります。

ごぼうを使った料理として「きんぴらごぼう」があります。ごぼうにはカロチンが含まれていませんが、にんじんはカロチンの王様。ふたつの根菜をとり合わせることで、効率よく栄養がとれます。さらに、ごぼうには肉や魚のくさみを消す働きもあります。柳川鍋・八幡巻といった料理でもわかるように、魚・肉との相性も抜群です。

ごぼうの香りとうま味は皮にあるので、皮をむくときは包丁の背で薄くこそげる程度にしましょう。ささがきにして使うときは、切り口を広げ、ガン予防の効果がアップします。

便秘を治すのなら、

かき揚げやごぼうサラダなど油を使った料理がオススメです。油は食物繊維によくなじみ、油が加わることで便のすべりがスムーズになるといふメリットもあります。

ごぼうはアクが強く、空気に触れると変色します。切ったらすぐに酢水につけましょう。ただし、長くすると風味も旨みも落ちてしまうので、2〜3分を目安にしましょう。泥を落としたり、せん切りにすることがちょっと面倒と思うかもしれませんが、ごぼうはさまざまな効果を持つ野菜です。さがきにした袋詰めを用いて、食べるようにしたいものですね。



アク抜きは2〜3分が目安

全農山口県本部生活推進課  
管理栄養士 山田 奈美絵