

# りんごのまちの 幸せおやつ



カラフルで明るいなぎさんのキッチンスタジオ。数々のレシピとアイデアがここから生まれます。「料理や食べものをコミュニケーションツールとして楽しめる活動や人材を増やしたい」となぎさん。

八戸市内で野菜中心の家庭料理を提供する「なぎさカフェ」のオーナーシェフ・なぎさなおこさん。

なぎささんの生まれ育った八戸も東日本大震災で被害に遭い、食べ物の大切さ、食育の重要性を改めて痛感したといいます。「子どもたちに自力で自分の食べるものを作る力をつけてほしい」という気持ちから著書『キッチンであそぼ!』が生まれました。この本にはレシピ以外に、缶詰や乾物など便利なストック食材の紹介や、オリジナルレシピを書き込めたり、レシピに貼れるシールが付いたり、子どもたちが楽しんで料理ができる工夫がたくさん。

この『キッチンであそぼ!』が2014年グルメン世界料理本大賞ウーマンシェフ部門で第2位を受賞。ノミネートを知ったときのことをなぎさんはふりかえります。

「寝起きでフェイスブックをチェックしたら、最初に自分の名前が出てきてびっくり」。

グルメン世界料理本大賞とは、過去1年間に発行された料理とワインの書籍の中からグランプリ

が選ばれる国際的な賞。料理本のアカデミー賞といわれ、料理に携わる人にとって憧れです。

「初めて料理をした時に楽しい、おいしいという気持ちを持つことはとても大事なことです。家族や友達に作って喜んでもらえたり、好きな味つけができたりするようになるとお料理がどんどん楽しくなります」。世界的に食育への関心が高まる中、まさになぎさんの狙いが受け入れられたんですね。

さて、そんななぎささんは、どんなりんごのおやつを教えてくださいましょう。

「りんごグラタン」は、ぐるぐるっと混ぜて焼くだけの簡単レシピ。卵液を使うことでふわわりとやわらかくなり、マシユマロは生地に風味としっとり感をプラスします。りんごを炒めているときの甘酸っぱい匂い、オーブンから漂うクリームチーズの香り。作っている間の香りも楽しめます。「冷やして食べてもおいしいですが、その場合マシユマロが硬くなってしまうので、マシユマロを載せずに焼きましょう。大人は、りんごをソテーするときにブランデーやシナモンなどり



青森市にある「コノハ茶葉店」の「焼きりんごほうじ茶」。国産ほうじ茶に、焼きりんごの香りとアップルビッツを入れたフレーバーティー。「なぎさカフェ」でもお取り扱いしています。



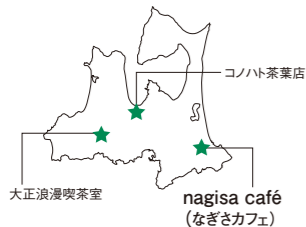
りんごモチーフのカーブミラー。「弘前市りんご公園」に向かう途中の交差点に何本か見つけることができます。りんご公園の中には大きなりんごを載せた郵便ポストもありますよ。



市内の菓子店と提携し、常時5種類のアップルパイを楽しむことができる「大正浪漫喫茶室」。実業家、藤田謙一の別邸「藤田記念庭園」内にあるノスタルジックな洋館。



『キッチンであそぼ!』(経済界)。対象年齢を「3歳以上みんな」にしたのは、お孫さんと一緒に作ったり、料理をしたことのない男性でも気軽に作れるような本にしたかったから。



- konoha茶葉店 青森市八戸市類家3-4 TEL.0178-24-4080 <http://food-communication.jp/>
- nagisa café (なぎさカフェ) 青森県弘前市上白銀町8-1 TEL.0172-37-5690 <http://www.hirosaki-kanko.or.jp/>
- 大正浪漫喫茶室 青森県青森市緑3丁目1-2 TEL.017-762-7585 <http://www.connacht.jp>
- コノハ茶葉店

大正浪漫喫茶室 nagisa café (なぎさカフェ)

青森県にはじめてりんごの苗木が植えられたのは、明治8年のこと。先人たちの努力が実を結び、現在、青森県は国産りんごのシェア50%を誇る全国に名だたる「りんご王国」です。ふじ、つがる、王林、ジョナゴールドをはじめ、夏緑、星の金貨、スイートメロディ、恋空など新しい品種も続々と…。今回は食育料理家・なぎさなおこさんに、手軽でおいしく作れる「りんごのおやつ」を紹介していただきました。りんごの味わい方がちょっと変わるかも。ぜひお試しあれ!



「りんごとかぼちゃのトリュフ」。仕上げに ココアパウダーと粉砂糖をまぶしていますが、甘い中にもりんごの酸味が感じられます。使用した“ふじ”は、甘さと酸味のバランスが絶妙。



「りんごのクリームチーズグラタン」。オーブンでゆっくり焼き、ふわふわの生地をスプーンで崩しながら食べていく幸せ。甘酸っぱさと香ばしさが合わさり口の中でとろけるような味わいです。

んごに合うスパイスを入れるのもオススメ。」ポイントは、りんごの食感を残すために歯ざわりの良い「ふじ」を使うこととなぎささん。

普段生で食べることが多いりんごですが、加熱したおいしさもまた格別。焼いても、煮ても、揚げても、おいしく食べることが出来ます。また、「1日1個のりんごは医者を選ばせる」ということわざがあるように、食物繊維や血圧の上昇を抑える「カリウム」、疲労回復効果がある「リンゴ酸・クエン酸」などの有機酸、さらに皮の部分に抗酸化成分の高い「ポリフェノール」といった健康に良い成分が多く含まれています。

「塩分を摂り過ぎるといわれる青森の食文化ですが、りんごを食生活に上手に取り入れることで、高血圧や脳卒中の予防にもなります。小松菜とりんごを合わせたスムージーは腸内環境を整えるのでお勧めですよ。」

「りんごってお薬よりも効くような気がします。子どもの頃、熱が出たときに母がすり下ろしてくれたりんごは、ふわふわした食感で、喉が痛くても食べられました。口にやさしい甘みが

今回のレシピ

りんごとかぼちゃのトリュフ(3cmサイズ12個分)

- 材料
- りんごペースト
  - 「りんご ..... 1/2個
  - はちみつ ..... 大さじ2
  - かぼちゃ ..... 200g
  - バター ..... 20g
  - ココアパウダー・粉砂糖 ..... 適量

●作り方

①りんごは皮を剥いて1cm角にカット。②耐熱容器に①とはちみつを入れて電子レンジ(600W)でラップをせずに3分加熱。③かぼちゃは皮を剥いてやわらかく茹でて水気を切る。④ボウルに熱いままの③とバターを入れてよくつぶし②とよく混ぜて一口大に丸める。⑤ココアパウダーや粉砂糖をまぶして完成。

りんごのクリームチーズグラタン(作りやすい分量)

- 材料
- りんごのキャラメリゼ
  - 「りんご ..... 1/2個
  - バター ..... 15g
  - グラニュー糖 ..... 大さじ2
  - クリームチーズソース
  - クリームチーズ(常温でやわらかくしておく) ..... 100g
  - 卵 ..... 1個
  - 牛乳 ..... 50cc
  - グラニュー糖 ..... 大さじ1
  - マシュマロ ..... 40g

●作り方は写真①～④参照

なぎさなおこ / 食育愛情料理家・フードコミュニケーション協会代表理事。新聞の食育コーナー連載や、料理塾主宰、企業や地域の魅力を引き出すレシピやメニューの開発、食育講座の講師など「食で人と地域を繋ぐ空間作りのコンサルタント」として全国各地で活動中。食事のコミュニケーションを重視した講座は幅広い年齢層に支持され、開講7年で受講生はのべ1万人を超える。青森りんご対策協議会のメールマガジン「青森りんご通信」で毎月1回青森りんごを使ったレシピを紹介。



<http://www.aomori-ringo.or.jp/mlmag/index.php>

広がり、「親にかまってもらっているなあ」と愛情を感じて嬉しかったです」と、なぎささん。りんごにまつわるなんとも懐かしい思い出を話してくれました。

「自分が主役ではなく人と人をつなぐことが好き」というなぎささんはいつも自然体。常に新しいことに取り組む前向きな姿勢で、食を中心とした活動の領域を広げています。「フード・イズ・ギフト」。食事は体と心に毎日できるプレゼント。ずっと健康でいられるよう家庭でできるセルフケアや、病気予防のお手伝いがしたいですね。」

パワーとおいしさがぎゅっと凝縮されたりんごを食べ、寒い冬も健康で過ごしましょう。



②鍋にりんご、バター、グラニュー糖を入れてソテーする。銚色になってきたら火を止める。



①りんごは1.5cm角にカット。皮は栄養がたっぷりなのであえて剥きません。



④耐熱容器に②のりんごを入れて③のチーズソースを注ぐ。マシュマロを載せ200度に温めておいたオーブンで焼き色がつくまで15～20分加熱。



③常温でやわらかくしておいたクリームチーズをボウルに入れ、グラニュー糖、卵を加えて滑らかになるまで泡立て器でよく混ぜる。牛乳も加えてさらによく混ぜる。