

栗原心平さんがしじみ料理講座を行いました

8月18日、料理家として活躍中の栗原心平さんが、十三湖産のやまとしじみを使ったしじみ料理講座(十三漁業協同組合主催)を十三コミュニティセンターで行いました。

今回、栗原さんが作ったのは「しじみのコロッケ」「しじみペースト ガーリックトースト添え」「しじみ昆布そば」の3品で、作り方を細かく参加者に教えていました(レシピは次ページに掲載)。

市内から料理講座に参加した根上岳さんは「有名な方の番組に出させてもらっているような、楽しい時間を過ごすことができました。料理はどれも意外な作り方で、味もおいしかった。ぜひ、自宅でも作ってみたい」と話していました。

話していました。



しじみ料理を教える栗原さん

栗原心平さんプロフィール

1978年生まれ。料理家 栗原はるみの長男。一児の父。(株)ゆりの空間の代表取締役社長。

会社の経営に携わる一方、幼い頃から得意だった料理の腕を活かし、自身も料理家としてテレビや雑誌などを中心に活躍。仕事で訪れる全国各地の美味しい料理やお酒をヒントに、ごはんのおかずやおつまみにもなるレシピを提案している。

2012年8月より料理番組『男子ごはん』(テレビ東京系列)にレギュラー出演中。著書に、『栗原心平のこべんとう』(山と溪谷社)、『男子ごはんの本』(KADOKAWA)、料理が初めての男性でも、お子さんと一緒に楽しんで挑戦できるレシピ本『栗原心平の とっておい「パパごはん」』(講談社)がある。

栗原心平
公式Instagram
(http://instagram.com/shimpei_kurihara)



五所川原市内誘致企業のご紹介 vol.6

森羽紙業株式会社

ここでは五所川原市にある誘致企業について紹介していくよ！
第6回は姥苧字桜木にある「森羽紙業株式会社」さんだよ
早速お話を聞いてみよう！



会社概要

本社所在地：〒037-0015 五所川原市大字姥苧字桜木28-1 TEL35-2646
資本金：1,100万円 / 従業員数：35名 / 代表者：代表取締役社長 長谷川 通
取扱品目：一般各種段ボール・各種片面段ボール・各種包装資材

私たちは、いのちを運ぶ《うつわ=段ボール》を作っています。

その《うつわ》は、私たちにとっては〈段ボール〉ですが、お客様にとっては「大切なものを守り運ぶもの」です。大切なもの—その最たるものは〈いのち〉です。私たち森羽紙業は、自然が育んだ生命であり、また、私たちの生命の源である食物、とりわけ青果物という〈いきもの〉の容器となる段ボールを主に製造してきました。

昭和46年の創業以来50年間、農業の盛んなこの五所川原市を中心に、お客様の〈大切なもの〉を守る製品作りを常に意識し、細心の配慮と専心をもって段ボール箱を作り続けていきます。

また、当社は青果物用段ボール以外に工業製品などの一般各種段ボール製品、片面段ボール(中仕切)も製

造しています。またマイクロプラスチックによる海洋汚染が問題となる中で、当社はF S C森林認証も取得し、最も環境にやさしい段ボール製品をはじめとした、紙製包装資材商品も取り扱っていますので、お気軽にお問い合わせください。



しじみ料理レシピ紹介

しじみのコロッケ

材料(8個分)

しじみ(砂抜き済み)…350g / ジャガイモ…400g
生クリーム…100cc / にんにく(みじん切り)…1片
玉ねぎ(みじん切り)…50g / 塩…小さじ1/2
黒こしょう…適量 / 薄力粉…適量 / 卵…1個
パン粉(細目)…適量 / 揚げ油…適量
中濃ソース、ポン酢…適宜

作り方

- ①小鍋にしじみ、生クリームを入れ、ゴムベラで混ぜながら中火にかける。しじみの口が開いたら、にんにく、玉ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ②しじみの殻から身を取り出し、身を①に戻して中弱火にかける。塩、黒こしょうを加え、少し煮詰めたら火を止めて粗熱を取る。
- ③ジャガイモは皮をむいて3cm角に切り、水から茹でる。竹串がスッと通ったら茹で汁を捨て、再び強火にかけて水分をしっかり飛ばす。

- ④②に③を加え、マッシャーなどでじゃがいもを潰しながら混ぜる。パットに移して粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。冷めたら8等分に分け、俵形にする。
- ⑤④に薄力粉、卵、パン粉を順につけ、中温に熱した揚げ油できつね色に揚げる。お好みで、中濃ソースやポン酢を付けていただく。



しじみペースト ガーリックトースト添え

材料(作りやすい分量)

しじみ(砂抜き済み)…350g / 生クリーム…100cc
にんにく(みじん切り)…1片 / 長ねぎ(みじん切り)…1/4本 / 塩…小さじ1/4 / 黒こしょう…適量
バゲット…1本 / にんにく…適量
オリーブ油…適量

作り方

- ①小鍋にしじみ、生クリームを入れ、ゴムベラで混ぜながら中火にかける。しじみの口が開いたら、にんにく、長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ②しじみの殻から身を取り出し、身を①に戻して中弱火にかける。塩、黒こしょうを加え、少し煮詰めたら火を止めて粗熱を取る。
- ③②をミキサーにかけてペースト状にし、冷蔵庫で冷やす。

- ④ガーリックトーストを作る。にんにくは横半分にする。バゲットは2cm厚さの斜め切りにしてにんにくの断面をこすりつけ、オリーブ油をかける。トースターでこんがり焼く。
- ⑤③を器に盛り付け、④を添えていただく。



しじみ昆布そば

材料(3~4人分)

しじみ(砂抜き済み)…300g / 水…400cc
酒…大さじ1 / そば(乾麺)…300g
長ねぎ(小口切り)…適宜 / わさび…適宜
A { しょうゆ…大さじ4 / みりん…大さじ2
砂糖…小さじ2 / 塩…小さじ1/2
ナット昆布…2袋(8g)

*ここでは「株式会社 おさきん」の「ナット昆布」を使用

作り方

- ①鍋にしじみ、水、酒を入れて中火にかける。煮立ったらアクを取り除く。Aは合わせておく。
- ②しじみの口が開いたらAを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、ナット昆布を加えて混ぜる。粗熱を取り、冷蔵庫でよく冷やす。

- ③別の鍋に湯(分量外)を沸かしてそばを袋の表示通りに茹で、水気をきって器に盛る。
- ④②を器によそい、お好みで長ねぎとわさびを添えていただく。

