

地域から魅力発信! ハッピー♡リレー

vol.9 | 三八地域

あおもり食命人 須田 忠幸さん
— 八戸市 —

地域の
旬食材
レシピ付



「あおもり食命人」とは、「新鮮で安全・安心な旬の県産食材を生かした健康的な食事(=いのちを支える食)をつくる人」のことです。県では、県内の外食・中食事業者を対象に、食と健康に関して専門的に学ぶ育成研修を実施し、修了した事業者を、「あおもり食命人」として登録しました。

八戸プラザホテル レストランJUNO
〒031-0081八戸市柏崎1丁目6-6
〔TEL〕0178-44-3121 <http://plazahotel.jp/>

食材と人をつなぐ

そして、人と人をつなぐ

八戸プラザホテル総料理長である須田忠幸さんは、ホテルで提供するすべての料理に責任を持つ立場で、自らも厨房で腕を振るっています。そんな須田さんは、あおもり食命人の一人。これまでに、親子を対象とした調理実習や食育の講話をあちこちで行ってききました。中でも、五感を使って味わう味覚の講座は特に人気。甘味・

塩味・酸味・苦味・旨みの五味を感じ、味わうことの楽しみに触れる体験型の授業で、食事を楽しむことには欠かせない「味覚」を再認識させられます。休日になると、畑へ海へと車を走らせ、生産者を訪ねる須田さん。食材の豊富な知識は、そんな休日から作られています。毎年冬に開催される、地魚を知って美味しく食べるイベント「八戸ブイヤーベースフェスタ」でも須田さんがシェフたちのまとめ役。経験や知識を惜しげもなく話す須田さんの周りには、日々、熱心な若手料理人たちが集います。

「これからは教えるだけじゃなく、一緒に食べながらおしゃべりしたいよね、みんなとさ。ここは人材も食材も多種多様。



子どもたちに食の大切さを教えている時が一番嬉しそう

親子で参加できる調理実習では、「おむすび」の授業も

河村さんが選ぶ地域の旬食材 南部太ねぎ



Profile

あおもり食命人 須田 忠幸さん

八戸プラザホテル総料理長。フランス料理コンテスト金賞2回、銀賞1回受賞。青森県卓越技能賞受賞。あおもり食命人ネットワーク県南地域代表。食に関するイベントを多く手がけ、食べる楽しみを伝える活動がライフワーク。食育の講話には特に定評があり、県内外で活躍中。



八戸市在住
河村 奈美子さん

5回の推薦書



八戸ハマリレーションプロジェクトメンバー。地魚の新たな価値を発見するべく始めた八戸ブイヤーベースフェスタは今年で8回目。他に、地場産品を愛して誇りに思っておしゃべり、食べ手育てる食育授業や情報発信を行っています。

Healthy Point

- ネギオールやアリソンで代謝アップ!
- ビタミン豊富で風邪予防!
- 美肌効果や疲労回復にも!

太ねぎとベーコンの豆乳キッシュ

エネルギー:601kcal(1個あたり150kcal)・塩分4.3g (4個分)

【材料:マフィンカップ4個分】【作り方】

- | | | | |
|---------|--------------------------|---|--|
| ねぎ | 100g
(普通のネギであれば1本くらい) | 1 | ねぎは斜め薄切り、しめじは石突きをとってほぐし、ベーコンは1cm幅にカットする。 |
| しめじ | 1/4株 | 2 | ボウルにたまごを割りほぐし、塩、豆乳と混ぜ合わせる。 |
| ベーコン | 80g | 3 | フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコン、ねぎ、しめじをしんなりするまで炒め、お好みでこしょうをする。 |
| ピザ用チーズ | 30g | 4 | マフィンカップに③を入れ、②を注いで、ピザ用チーズを乗せる。 |
| たまご | 3個 | 5 | 170度に温めたオーブンで30分焼く。お好みで刻みパセリをかけて完成。 |
| 豆乳 | 100cc | | |
| オリーブオイル | 大さじ1 | | |
| 塩 | 小さじ1/4 | | |
| こしょう | お好みで | | |
| 刻みパセリ | お好みで | | |

ねぎ玉焼きうどん完成!



焼きうどんにほぐして混ぜるだけ!

3日間は冷蔵保存OK!!



なぎさPoint
豆乳の代わりに生クリームを使うとコクがアップします!



食育料理家
フードクリニック「なぎさカフェ」
オーナーシェフ

なぎさなおこ

八戸市在住。病気予防の食事をコンセプトにした旬のやさいたっぷりの家庭料理が人気の「なぎさカフェ」を経営。食育や調理指導など講師として全国で活動中。

このレシピは
アムプロ☆幸せなぎさごはん
にも掲載しています。

レシピアレンジの詳細はFacebook
青森県広報広聴課