

今月のおいしい野菜

～ 今月の旬の食材は「あぶらえ」～



あぶらえはシソ科の1年生草本で、飛驒地域では「あぶらえ」と言いますが、一般的には「えごま」と呼ばれています。従来から食べられていた子実の他に、近年はあぶらえ油や葉を食することも多くなりました。その他、たれやドレッシング、お菓子等にも加工されています。

「飛驒の焼きめし」

〈材料〉

ご飯、ネギ(小口切り)、卵、油、あぶらえ、ハム
日本酒 少々、しょうゆ 少々

〈作り方〉

- ① フライパンであぶらえを炒る。
- ② 油をひいて小口切りのネギとハム、ご飯を入れて炒める。
- ③ 溶き卵を入れて混ぜる。
- ④ 塩コショウで味を整え、日本酒少々をさっとふりかけ、最後にフライパンのふちにしょうゆ少々をかけ、香り付けをして完成。



「おはぎ」

〈材料〉

もち米4合、うるち米1合、A (塩5g、砂糖3g)
あぶらえ180g、B (砂糖110g、塩7g)

〈作り方〉

- ① Aの塩、砂糖を入れて米を炊く。
- ② 炊き上がったご飯は、半分くらいにつぶして握る。
- ③ あぶらえをフライパンで2～3粒はじける位、から煎りする。
- ④ ③をすり鉢で油が出来るくらいまでよく擦り、Bの塩、砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤ ②のご飯に④のあぶらえを付けて、出来上がり。



飛驒の食材を使った地産地消レシピや人気の学校給食を紹介しています。

高山市のキッチン:<https://cookpad.com/kitchen/11703089>

高山市地産地消推進会議