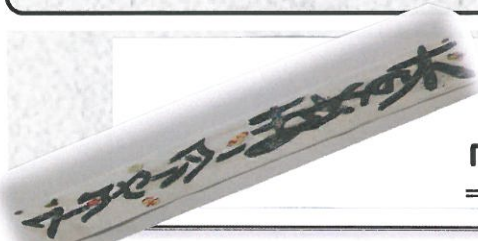


取組ご意見をお待ちしております
 は、食品 環境等を中心に情報を発
 取上げてください。そのめや、旬
 したら、お気軽にご連絡ください。
 研究所 県史かわら版事務局
 電話 0256(46)8311
 FAX 0256(46)8310
 Eメール info@kenoh-jabo.or.jp



新潟市南区の社会福祉法人白蓮福祉会 ワークセンターまめの木様をお訪ねしました

新潟市南区のワークセンターまめの木様では、障がい福祉サービス事業所として委託作業や、自主製品作りを行っています。看板商品の「打ち豆」は従業員の方々が、木づちでひとつひとつ手作業で豆を打ち、平らな豆に仕上げていきます。集中力と力が必要になる作業ですが、ひとつひとつ丁寧の作業されている姿が印象的でした。また、豆をどれも同じように乾燥させるためには、均等につぶすことがポイントで、季節によって豆の乾燥時間に違いが出てくるため、豆の状態を常にチェックしながら手間をかけて作られているそうです。



自主製品「のめしこ木」のご案内

ワークセンターまめの木様で今年の夏から販売されている「のめしこ木」です！！
この商品は、新潟市南区産（旧白根）の大豆を使用した「打ち豆」とあらね麴の入ったみそ汁の具セットです。全4種類でほうれん草、わかめ、小松菜、まいたけがあります。作り方は簡単！！沸騰させたお湯に本品を入れて、三分間煮立たせます。あとはご家庭にある味噌をいれたら完成です。忙しい朝や、冬の寒い日に飲みたい一杯です。この季節には豚汁の具材にも最高です！！

2人分 200円



打ち豆ってなあに？（つぶし豆と呼ぶ地域もありますよ）

打ち豆とは、大豆をつぶして乾燥させた新潟では伝統的な保存食です。北陸地方や東北地方などの雪国でよく見られる冬の間の大切な栄養源として食べられてきました。打ち豆は老化防止・動脈硬化抑制・美肌効果が期待されるポリフェノールが含まれており、冬の栄養源として新潟の冬ではもってこいの食材です。みそ汁に入れると大豆の旨みが溶け出し、だしの代わりになるそうです。また白根地区産の大豆には、カリウムとマグネシウムが多く含まれ簡単に栄養を補うことができるのが特徴です。

打ち豆を使った郷土料理「煮菜」のレシピをご紹介します

新潟の郷土料理「煮菜」（ニナまたはニイナとも言われます）の作り方

■材料

体菜の塩漬け 300g・打ち豆 30g・油揚げ 1枚・煮干し 2本・みそ大さじ 1～2・水 3カップ

■作り方

- ①体菜の塩漬けは塩出ししておく。②塩出した体菜を2～3cm幅に切る。油揚げは短冊切りにする。
- ③鍋に②の体菜と打ち豆、油揚げ、頭とはらわたを取った煮干し、水を入れ火にかける。
- ④打ち豆が煮えたらみそを加えて完成。

※体菜（たいな） 一般的にはタイサイと呼ばれていますが、新潟ではタイナ（トウナと呼ぶ地域も）、ツケナと呼んでいます。新潟では雪国に適応品種改良されて冬の青物の漬け菜として定着。越後の冬の貴重な栄養源でした。



打ち豆のすごいところは大豆をそのままの状態ですくって使うので調理過程で流れ出してしまうポリフェノールの量が少なく、結果、多くのポリフェノールが摂れるんじゃない



社会福祉法人白蓮（しらはす）福祉会
ワークセンター まめの木

〒950-1474 新潟市南区上山 224-1
TEL (025) 371-1022・FAX (025) 371-1050

県央のつぶやき

ワークセンターまめの木様へお伺いする際、新潟市南区の農道を走っていると、稲刈りが終わった秋晴れの中で「豆刈り」が行なわれていました。農家の方が大事に育てた大豆を、まめの木様で打ち豆にする。新潟市南区白根の農業・福祉・地域がひとつに詰まった「のめしこ木」をこの冬、是非味わってみて下さい！！