

Gomame の Tubuyaki



「花」を食する
身近な
エディブルフラワー

花は見るもの、愛でるもの。食べるなんて信じられない！と思う人たちがいても不思議ではありません。でも、我が新潟県人はもとより、食用菊を愛する地域では「食べる花・菊」は野菜として認識されています。今年も、ほのかな菊の香りが床しい食用菊「おもいのほか」の赤紫の花びらが秋の深まりを告げ、本格的な冬の到来と共に静かに去っていきました。

エディブルフラワー

Edible(食用) flower(花)と横文字を使うとオシャレですね。西洋ではハーブとして花を食べることは昔からありましたが、観賞用の「花」を料理の材料にする概念は1980年代にアメリカから始まり、短期間のうちに今では欧米を中心に世界中に広まる新しい食文化になりました。



美しい花はどんなふう調理されるのでしょうか。ほとんどは加熱されず、それぞれの花の持つ味覚の特長を生かしたサラダか、もっばらスイーツが多いようです。美しい色彩を閉じ込めたゼリーや、華やかなデコレーションの飾りの花も一緒に食べるケーキ、生地に花を練り込んで焼くクッキーもあります。

花びらを紅茶やハーブティに入れるのも定番のようです。

食べられない花と、食べられる花

売られている切り花は農薬や成長剤などの化学農薬を使って栽培するので、残念ながら食べられません。食用の花は厳しい基準をクリアしたものだけが出荷されます。エディブルフラワーの生産農家の方にお聞きしたところ、自農園で種から苗を起こして、農薬類を一切使わずに栽培するのだそうです。

また、毒性のある植物の水仙、すずらん、アネモネ、オダマキ、ききょう、エンゼルトランペット、コルチカムなど、普通によく見る花の中にも中毒を起こす食べられない花があります。

最近では長岡のスーパーでも、季節の頃にはパック入りのエディブルフラワーが売られています。パンジー、金魚草、カモミール、撫子、ナスタチウム、マリーゴールド。お馴染みの花が多いですね。栄養価も高いそうです。マリーゴールドは天ぷらで出すレストランがあるとのこと、農家の方から試しに少量いただきましたが、なぜか食べる勇気が出ず、水盤に浮かべました。残念でしたが、果たしてどんな味なのでしょう。

身近なエディブルフラワー

ブロッコリーやカリフラワーも「食べる花」ですね。桜の花は昔から塩漬けにして桜湯としてお祝いごとには欠かせませんでしたし、フキノトウ、カタクリは山菜の花。黄色や薄紫の食用菊は山形県では江戸時代から食べられていたエディブルフラワーです。刺身に付く黄色の小菊は、本来飾りだけではなく、食中毒予防の効用を狙ったものだそうです。日本の花食も伝統があり、奥が深いですね。

ほっと・ぽっと

2017.12 No.134



Merry Christmas

今年も一年ありがとうございました！！

今年も残りわずかとなりました。今年一年皆様にとってどんな年だったでしょうか。

今年もオーゴシ建設は、地元の方々をはじめ多くの皆様と、たくさんのご縁をいただきました。時の流れがとても早く感じられる今日この頃。時代の変化に対応すべく試行錯誤の一年だったような気がします。

でも、どんなに時代が変わろうが「お客様の立場にたって・・・」という想いで仕事を続けていくことに変わりはありません。

来年も、より多くの方に「困った時はオーゴシ建設！」と言っていただけるよう、迅速・丁寧・確実な仕事を常に心がけ、スタッフ一同頑張りたいと思います。

皆様にとって、来年も素晴らしい一年でありますように・・・

(株)オーゴシ建設 スタッフ一同

～自然と暮らす木の家～

(株)オーゴシ建設

オーゴシ いまご

フリーダイヤル 0120-0054-15

長岡市東蔵王 3-1-38

TEL (0258) 24-6695 FAX (0258) 24-6812

info@o-goshi.co.jp http://www.o-goshi.co.jp

木を訪ねる ～長岡の木たち～

長岡市六日市町 乳銀杏(イチヨウ)



六日市町は長岡市の南部にあり、集落の背後を東山の丘陵が連なっています。山裾から突き出たような小高い塚の頂上に立つ、一本の株立ちのイチヨウの大木。訪れたのは11月初旬、近隣のイチヨウはすでに黄葉の盛りを過ぎ、落葉が始まっていましたが、このイチヨウは未だ青葉が茂り、西側がようやく黄葉し始めたところでした。

樹高25m、幹周囲10.3m～10.6m、樹齢500年。不思議なことに主幹をぐるりと廻っても、乳イチヨウの名の由来となる乳柱(ちばしら)は、今ほとんど見当たりません。老木のイチヨウの幹下部にできる乳柱は樹の栄養が溜まったもので、主幹が折れた時の代わりになるとの説があります。昔、乳の出が良くない産婦が乳柱を削って煎じて飲んだと伝えられていますが、イチヨウの木の栄養ドリンクのようなものだったのでしょうか。

樹の下には庚申塔や赤子を抱いた観音像などの石造物が並んでいます。イチヨウは自生しないので、このイチヨウも何かの記念樹か目印として植えられ、信仰の対象として大切に守られてきたのかもかもしれません。

今は村外れの山と田の境、細い未舗装の道路が通っている場所に立っていますが、往時は六日市は交通の要衝だったとのことですので、この500年間、イチヨウの木は対する西山連峰と共にこの地の興亡と人々の暮らしを見守ってきたのかと、いつか思いを馳せました。銀杏の実が落ちていないので、このイチヨウは雄樹のようです。



今月スタッフイチ押し！！

オーゴシスタッフが毎月交代でイチ押しのお店やモノを紹介いたします♪

今月のスタッフイチ押し！！

私のイチ押しは、実家(福島)の郷土料理「いか人参」です。某テレビ番組でもご覧になった方も多いのではないかと思います。長岡に嫁にきて「いか人参」が郷土料理ということを知りました。福島ではお正月近くになると、頻りに食卓にのぼります。材料は人参とスルメイカと昆布だけです。ぜひ長岡の方にも食べて頂きたいので、作り方を紹介します。来年のお正月料理にいかがでしょうか！?

材料(作りやすい分量)

- にんじん・・・3本
- スルメイカ・・・1杯分(胴の部分)
- 昆布・・・少量
- A しょうゆ・・・1/4カップ
- A 酒・・・1/4カップ
- A みりん・・・大さじ2
- A 砂糖・・・大さじ2

- 人参を長さ5～6cmくらいの細切りにして、小さじ1弱の塩をまぶす。そのまま30分くらい放置する。触ってみてしんなりしていたら、人参をざるに入れ、上から熱湯をかける。
- スルメイカをキッチンばさみで細切りにして、分量外のお酒に漬しておく。昆布もはさみで細切りにする。
- Aを鍋に入れ強火にかけ、沸騰したら弱火で2分煮る。後冷ます。
- 冷めた人参と2と3をポリ袋に入れ軽くもんで全体をなじませる。空気を抜くようにして口を閉じ、冷蔵庫で1日おく ⇒ 完成!

※沢山作る時は、ポリ袋ではなく重石付き漬物容器にいれると良いです。邪道ですが、いか人参にマヨネーズをかけて食べるのが私は好きです♪(阿部典子)

住まいの アルバム ~2017年編~

今年も素敵なお住まいができました！
お客様とオーゴシ建設のこだわりが、
たくさん詰まっています♪
一部ですが、ちょこっとご紹介します。



3月 長岡市 O様邸 お引渡し
10月 長岡市 K様邸 お引渡し
11月 長岡市 N様邸 お引渡し
11月 長岡市 M様邸 お引渡し
長岡市 K様邸 施工中
新潟市 H様邸 施工中

ただいま工事中!!!

N様邸新築工事(長岡市)

11月吉日。N様邸のお引渡し式を行いました。テレビボードの上にエコカラットをはりました。調湿効果もありオシャレな雰囲気に仕上がりました！



M様邸新築工事(長岡市)

N様邸に引き続き、11月吉日M様邸のお引渡し式を行いました。無垢材と薪ストーブの暖かみがある、ぬくもりに包まれた住まいとなりました！！



K様邸新築工事(長岡市)

地鎮祭を執り行いました。これからいよいよ着工です！



H様邸新築工事 (新潟市南区)

久しぶりの新潟市の現場です。こちらも地鎮祭を執り行い、後は着工を待つだけです。来春の完成に向けて工事が始まります。



今月のオススメ旬レシピ ~だいこん~



大根の旬は11月~2月とされており、寒い時期になるとおでんや煮物で大活躍しますよね。

大根の栄養は熱に弱いビタミンC、酵素、抗菌成分と、加熱することで増える抗酸化作用、どちらでも変わらない食物繊維がありますので、調理法を変えて大根の持つ栄養を摂り入れることができます。

《目利き・保存》

なるべく葉付きのものをを選び、葉はまっすぐに伸びて鮮やかな緑色、黄色くないもの。白い根の部分はふっくらとしてまっすぐに伸びて、みずみずしくひげ根が少なく、ずっしりと重たいものを選んでください。

保存は葉を切り落とし、土に埋めてあった状態と同じように立てて保存すると長持ちします。冷蔵庫では乾燥しないように新聞紙などに包んで保存。調理しやすい形にカットして冷凍保存もできます。

やわらか~い♡

炊飯器で！大根と豚の角煮★

■作り方

- 1、ゆで卵は殻をむいておく。大根は皮をむき、3~4cmの厚さに切る。
- 2、豚肉を3~4cmに切り、フライパンで焦げ目がつく程度に焼いておく。
- 3、炊飯器に、水と豚肉、長ネギ、生姜を入れて炊飯スイッチをON。
- 4、炊飯が終わり、豚肉が煮えたら長ネギと生姜は取りだして卵、大根を加える。
- 5、材料がひたひたになるくらいの水を加え★を加えもう1度炊飯スイッチON。
- 6、炊きあがったらできあがり♪

■材料(3~4人分)

豚ロース(バラ)塊 500g
ゆで卵 4個
大根 1/2本
長ネギ(青い部分) 1本
生姜 1かけ
水 500cc
★酒 100cc
★しょうゆ 大さじ5
★砂糖 大さじ4

※炊飯を2回するのでお肉がトロロでやわらかいです。思ったより時間がかかりますので早めに作って保温しておいてもいいと思います。(時短OKでした♪)

