

雑穀料理とかあちゃん パワー

田沢頭かあちゃんS
TV取材
を受ける。



雑穀で地域活性化。
田沢頭かあちゃんず
に密着取材

早期の木々のあいだから、はやくも初夏を感じさせる強い日差し。6月上旬、ある地域活動の取組に対する、テレビの密着取材が行われた。

前ページで紹介した、小国町の田沢頭集落。ここでは少子高齢化の問題を抱えているが、女性の活躍で元気な村づくりが進められている。昨年、「豊かな村づくり部門」で農林水産大臣賞として、全国表彰も受けている。

母ちゃんパワーで雑穀栽培や独自料理に取組む田沢頭かあちゃんS(ず)と、田沢頭集落の地域活動の様子を県政広報番組「やまがたサンデー5」で放映された裏側と番組でのワンシーンを写真でご紹介。

県政広報番組 やまがたサンデー5



YBC山形放送 毎週日曜日 午後5時15分～5時30分 放送

収録のひとコマ

- 1 雑穀の種まきの様子。みなさん、お話ししながら楽しそう。「粒が小さなアマランサスは目が疲れる」のだとか。佐伯アナウンサーも興味しんしん。
- 2 育てた雑穀をひと株ひと株といねいに植栽。暑いなか、皆さんあつという間に作業をこなす職人技。
- 3 雑穀を始めたきっかけを説明。荒れた農地のビフォーアフターにビックリ。
- 4 カメラに向かって笑顔で手を振る“かあちゃんS”。息もぴったりな素敵な笑顔が印象的。
- 5 雑穀を使った料理を披露。和食のイメージがある雑穀を、この日は洋風にアレンジ！雑穀を知りつくしている“かあちゃんS”ならではのレシピ。

雑穀とは？

イネ科穀類のうちキビやアワなど小さな実をつける作物の総称。白米と比較してカルシウム、鉄分、食物繊維を数倍含む。善玉コレステロールを高める作用などがあり健康維持やダイエットに効果が認められている。



タカキビの種

田沢頭かあちゃんS おすすめ 雑穀料理レシピ

オグニドック



材料
5～6本分

- ・ホットケーキミックス 300g ・水 150ml
- ・きびつ娘(高きびの粉) 大きじ 2
- ・ウインナー 5～6本

作り方

- ① ボウルに粉と水を入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。
- ② ウインナーをボイルして、予め串をさしておく。
- ③ 深めの鍋にサラダ油を張り、温度を170℃(生地を入れて途中で浮き上がる程度)に加熱。
- ④ ウインナーに生地を満遍なく付け、揚げる。

チキンのタカキビロール



材料
3～4人分

- ・高きび 1/4カップ ・鶏もも肉 300gを2個
- ・バルサミコ酢 大きじ4
- ・塩、こしょう、サラダ油 各少々 ・たこ糸

作り方

- ① 高きびを茹でる。鍋にたっぷりの水と高きびに塩を入れ、芯がなくなるまで20～30分茹でる。
- ② あら熱を取る。
- ③ 鶏肉を叩いて広げ、塩・こしょうを両面に振り下味をつける。
- ④ 高きびを鶏肉で巻きたこ糸で巻く。
- ⑤ 油をフライパンに引き、焼き色を付けながら蓋をして20分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って盛り付ける。
- ⑦ 焼き汁とバルサミコ酢を煮詰めてソースを作る。
- ⑧ ソースをかけて出来上がり。