ふるさとの味　佐賀市の食

美味しい野菜や米、畜産物。いつものお菓子に新しいパン。
佐賀市は「食」の宝庫です。
街角リポーターが「佐賀市の食」の情報をお届けします。

佐賀市の食　食材を育てる味わう

野菜に思うこと

西尾　佳代子

佐賀市に住み始めて10年以上が過ぎ、今では当たり前になっているこの暮らしですが、帰省した時にはいつも佐賀の市場が恋しくなります。

実家の母や、佐賀を離れた友人は「佐賀は野菜が豊富で安い」「お米が美味しかった」と口をそろえます。そういわれると、実のところ私は、毎日ぜいたくな食生活を送っているのだなぁとしみじみ思うようになりました。

そんな私も、貸農園で野菜を作り始めて早や5年。周りのベテランの皆さんから指導を受けながら、自家製の野菜をつくっています。今の季節はとれたてのダイコンが格別に甘くてみずみずしくて本当に美味しいです。

ニンジン、キャベツ、タマネギ…佐賀の豊かな自然の土壌の力を借りてすくすくと育つ農作物。一方、手がかかるのも事実。夏の雑草取りは並々ならぬ作業です。また一番肝心な土づくりも工夫を凝らしたり、害虫や病気との闘いなど、毎年毎回同じようにうまくいくわけではありません。

スーパーに並ぶ見事な地元の野菜は、農家の人々の努力の結晶。まだまだ素人の私は感謝と感動を胸に、地産地消の立派な一員です。

貸農園ですくすく育ったダイコン。収穫も楽しめました。

佐賀市の食　定番を新しい味を作る

自然食をもっと身近に

木下　美樹枝

佐賀市立図書館の1階にある「パンゲア」というおしゃれなカフェをご存知ですか。私はよく図書館で読書をした後、ランチやお茶をしに行きます。

お米やパンに限らず、無農薬の食材を使ったメニューが豊富で、パニーニやカレーなど人気があるようです。私のおすすめは、ドリンクのきなこ豆乳やジンジャーティーといった身体にも優しいものです。

本を読みながら、おいしい料理を食べてみてはいかがですか。

カレーなどの食事のほかに、地元産の野菜の販売も行っています。

おうちで丸ぼうろ作り

金田　亜紀子

佐賀市の定番のお土産のお菓子といえば「丸ぼうろ」。素朴な味わいで、子どものおやつにもいいですよね。

私もよく他県へのお土産に、このお菓子を買って持って行くのですが、小学6年生の娘が、「そういえば、学校の総合の時間に自分たちで作ったことがあるよ」といっていたのを思い出し、週末に子どもたちと手作り丸ぼうろに挑戦しました。このとき私が参考にしたレシピを紹介します。

材　料

（10～12個分）

薄力粉	200グラム
砂糖	150グラム
卵	2個
ハチミツ	大さじ1杯
重曹（タンサン）	小さじ2分の1杯
水	小さじ2分の1杯

作り方

① 卵と砂糖を良く混ぜる（泡だて器を使うとよい）。
② ①にハチミツを加える。
③ 重曹を水で溶き、②に入れる。
④ 薄力粉を1回ふるい、③に加え
⑤ スプーンですくって、丸く天板に落とす（ふくらむので間をあけて並べる）。
⑥ 180度に熱したオーブンで11～12分焼くとできあがり。

ふくらむので間を空けて焼きます。

網の上で少し冷やすと、あの丸ぼうろの「外はかりっと中はふわっと」の食感に。油やバターを使わないのでヘルシーですし、本当に簡単にできます。

お米の米粉パン、米粉麺

寺﨑　聖代

米粉パンはいろいろなお店で販売されていて、身近になってきたように感じます。どのくらい美味しいのかなと思っていましたが、いただいてみると、ほのかな香りと、もちもちの食感がとても美味しく、私は大好きです。

米粉麺は、現在三瀬村が力を入れています。うどんにパスタにそうめん。小麦粉アレルギーの人も安心して食べられます。また、スープやカレーに米粉を加えると、コクとまろやかさがでますよ。

今回、手間や時間をかけず、こねる作業と一次発酵までをホームベーカリーで行う簡単なレシピを紹介します。小麦粉でつくるよりも少し生地が軟らかいので、アルミカップなどに入れて焼くと形がきれいにできますよ。

材　料

（8～10個分）

米粉	250グラム
砂糖	15グラム
塩	5グラム
無塩バター	15グラム
水	220グラム
ドライイースト	3グラム

作り方

① 全ての材料をホームベーカリーに入れ一次発酵まで行う。
② アルミカップにのせて二次発酵。
③ 溶いた卵黄をはけで丁寧にぬる。
④ 180度のオーブンで15分程焼くとできあがり。

パンに麺に大活躍の米粉。

◎問い合わせ
本庁　秘書課　広報係
☎40・7021　FAX24・3463