

# いけだごのみ

いけだの秋は旨い号 Vol.8

だから池田の米が好き!

むらの秋が  
美味しプレート

紅葉と新米の秋ステイ



2015  
Autumn



い け だ の お こ め

ファンミーティング

RICE

# Fan Meeting

秋の池田は稲刈りの香りが町のいたるところで漂い、景色と人の心を高揚させる。  
そんな一年の収穫を楽しみにしている、様々な職業の方が専門の視点で語る  
池田町のお米のファンミーティング。

土への敬意

すがばり！  
人でしょ！

池田の  
あたりまえ

いけだ愛

小さな生きた米の心

自然と人の  
まごころ



収穫に精がでる 9月



草刈りで忙しくなる 7月

ファン歴  
53年

石橋トミ子さん

池田町の農家

ファン歴  
20年

黒田昌弘さん

有限会社 黒田米穀燃料  
代表取締役

〒 鯖江市三六町2丁目1-13  
☎ 07778-51-1232  
営 8:00-19:00  
休 日曜日

ファン歴  
25年

長尾伸二さん

長尾農園  
代表取締役

〒 池田町荻田4-1-12  
☎ 0778-44-7763  
休 不定休  
nonkina-okome 検索

ファン歴  
3年

相木祐子さん

福井愛育病院  
管理栄養士

〒 福井市新保2丁目301  
☎ 0776-54-5757  
営 9:00-12:00  
(各科により異なる)  
休 木・日曜日・祝祭日

ファン歴  
32年

山本みな子さん

日本料理「初弥」  
女将

〒 福井市城東4-11-23  
☎ 0776-21-0828  
営 ご予約制  
11:00-23:00  
休 不定休

ファン歴  
73年

平井博政さん

福井市治水記念館  
館長

〒 福井市種池2丁目305番地  
☎ 0776-33-0278  
営 9:00-17:00 入場16:30迄  
休 月曜日 祝日の場合翌日

↑写真 左から順に

## 池田町のお米の評判は？

管理栄養士 相木さん：名誉院長から病院の食事の改善を求められ試行錯誤。おかずについては許可をもらったが、お米はいろいろ食べてもらっても良いと言ってもらえない。あたりまえに食べてる地元のお米だから出してなかった池田のお米を出すと、一口でOKをもらった。産婦人科・小児科のある病院の安心安全というポリシーにもあった。

日本料理店 女将 山本さん：池田町を愛し、池田町の食材にこだわる私の主人。お酒の前に少し味をつけたおかゆを出しているのだが、あるお客さんからは、「人生最後の食事はこのお粥を食べたい…」と言われるほど。

美味しいお米なのに  
全国で賞をとっていけない？

米穀店経営 黒田さん：品評会は全国

から多くのお米が集まるため、審査時に米の厚みなどを機械で調べる。池田町のお米は粒が小さい為、食味審査に進めない。食べるととても美味しいのに。農園経営 長尾さん：粒が小さい理由、それは気候と昼夜の温度差と、肥料をあまりあげないから。池田町は標高が200mと高く涼しい昼夜の気温差も高い、出来るだけ農業を使わない農業をしているので肥料はやりすぎると逆に病気になる、だからギュッとしまったお米の粒になる。



## 池田町のお米には、何か美味しさの秘密があるのでは！

治水記念館 館長 平井さん：小学生たちと3年間、池田町の農業用排水路を調査した。ドジョウやタニシ、ヤゴやトノサマガエルなど多くの生き物がすんでいた。こういった生きものは、環境の変化等ですくいなくなりやすい。冠山や部子山など雑木林のある山に囲まれ、山が豊かな水を貯え川となり田んぼへとそして川へ海へと。生き物への害のない農業がされている証拠。

米穀店経営 黒田さん：美味しさの本当の理由は人。もともと収穫量が少ない池田町だが、量より味を、便利よりも自

然を大切に、行う手間を惜しまない農業を町みんなで目指した。

農園経営 長尾さん：勉強会や道端での田んぼの話し、歩けば田んぼが目に入るくらい小さな町だから皆で出来る。初弥 女将 山本さん：私の主人は池田町出身。地元のこととなると熱くなる。池田町の人たちは生まれ育った場所を愛しているんだと思う。

管理栄養士 相木さん：私の母は朝から畑で虫を100匹以上も捕まえて話す。大変なのに笑顔を見ると生きがいなんだと思う。

農家 石橋さん：田んぼの畦のモグラの穴を木槌でたたいてふさいでいく。今は機械で畦を作るのに、小さな体で木槌を振り上げる。田んぼの土を塗ってふさぐのは田んぼの土に申し訳ない

という気持ち。「少しの田んぼですんで、どうかこうか体が動くうちはちとずつやってるんです。水持ちがいいんですよ。」

農園経営 長尾さん：「僕は畦を塗る技術もない。農業者ではあっても百姓ではない。作る技術はあったとしてももういった大切なことを学んでない」

…池田町に移住して20年の長尾さんはそうは言ったけども、「大切なこと」と言えるということは、自然と学んで“心”は伝わっているのではないかと思う。そうして、全てがつながっているところが、池田町のお米の美味しさの秘密なのだと思いました。



作って  
みよう!

## 「秋ごのみプレート」

池田でとれた新米に、昔から伝わる池田の郷土料理で  
素敵なプレートをご提案!いけだごのみプロデュース、  
池田の秋の味を自宅でも味わってみませんか。

教えてくれた人  
池田町在住  
長谷川のおばちゃん

いけだの  
郷土  
料理

### こじわり

#### 【材料】

- ・大根……………1本
- ・里芋……………6個  
(じゃが芋2個でもOK)
- ・うす揚げ…2枚
- ・人参……………1本
- ・みりん…………120cc
- ・醤油……………120cc

#### 【作り方】

- 1.里芋と大根、人参の皮をむき、大根は切干器で  
こじて水で洗います。里芋、人参、うす揚げは  
短冊切りにします。
- 2.ざるで水気を切り、野菜と揚げを鍋に入れ火に  
かけます。
- 3.蓋をして強火で5分ほど野菜から出る水分で  
煮て、醤油・みりんを加えたまに混ぜながら汁気が  
なくなってきたら出来上がりです。

※こじるとは切干器でおろすことです。

こじあり  
作ってみました!

作った人  
池田町在住  
新妻の平井さん



### 新米MTGおにぎらず

明太子・ちぎ・ごま



いけだの  
郷土  
料理

### なっと汁

水を加えながら納豆の粒がなくなるまですり  
鉢ですり、その納豆と、納豆をといいた水で作  
るお味噌汁です。

昔は自家製の納豆で  
こしらえていました。

### こだわりのお味噌

昔も今も変わらない製法で  
作り続ける池田町の  
湯本味噌さんの「**やまびこみそ**」  
米麹づくりも職人が丁寧に  
手もみで作上げ、池田の水と  
空気で醸造されるお味噌。

おこもじ屋の  
にんにく味噌にぎり



## ちぢみジュース

赤ちぢみを煮て、砂糖とお酢で作るんだよー。

福井の伝統野菜、かあずり。皮と身がやらかで、おこもじ屋のおすすめの粕漬です。

## かあずりの粕漬+

まずはシンプルに塩で。

## いけだ新米むすび

すこは9月頃から、こじわりは11月の終わり頃まで、こってコテいけだ内「むらの食堂」にて食べられます。

※仕入れ状況によりご用意できない場合もございます。ご了承ください。

## アレンジメニュー

### こじわりとサーモンのクリームソース

#### 【材料】

- |              |                      |
|--------------|----------------------|
| ★こじわり ……100g | ・サーモン ……4切れ          |
| ★じゃが芋 ……2個   | ・玉ねぎ ……1/2個          |
| ★粉チーズ ……30g  | ・小麦粉 ……20g(ホワイトソース用) |
| ★小麦粉 ……50g   | ・牛乳 ……400cc          |
| ★卵 ……1個      | ・オリーブオイル ……適量        |
|              | ・塩 ……適量              |
|              | ・黒こしょう ……適量          |

#### 【作り方】

- 1.じゃが芋をゆでて潰します。
- 2.こじわりを細かく刻み、  
★と合わせて四等分し、表面をカリッと焼きます。
- 3.鍋にバターとオリーブオイルと刻んだ玉ねぎを入れ炒め、玉ねぎがしんなりしたら小麦粉(ホワイトソース用)を入れ炒めます。
- 4.3に牛乳と残った煮汁を少し入れ、ソースを作り、2を入れ弱火で10分ほど煮ます。
- 5.焼いたサーモンに4をかけ黒こしょうをふって完成！ゆでた緑の野菜があれば彩りもきれいになります。



## すこ

いけだの郷土料理

ずいきの汁が、付かんように、気をつけての〜



教えてくれた人  
池田町在住 倉内のおぼちゃん

#### 【材料】

- |                |            |
|----------------|------------|
| ・生の赤ずいき ……300g | ・砂糖 ……大さじ3 |
| ・塩 ……小さじ1      | ・酢 ……大さじ3  |

#### 【作り方】

- 1.赤ずいきは皮をむいて4.5cmくらいに切ります。  
(赤ずいきの汁は黒くなるので手袋をするなどして服にもつかないように気を付けてね)
- 2.塩を軽く振りまぜて、しんなりしたら鍋に入れてサツと火を通します。
- 3.火が通ったら余分な汁をとって手早く熱いうちに酢と砂糖を入れて混ぜます。

▼ やまびこみそ・おこもじ屋の漬物もお求めいただけます！ ▼

Map



こってコテいけだ

池田町稲荷36-25-1

☎0778-44-8050

🕒9:00~19:00

(ランチ)11:00~14:00

📍第2, 4木曜日

# 紅葉と、新米の秋STAY

池田町ではこの時期、おにぎりなどをもって出かけたいところがある。  
秋の紅葉。池田町の92%は森林でいたるところで紅葉を楽しめる。  
こだわりお宿に泊まって、とびきりの新米と紅葉をゆっくり楽しもう。

真の赤な散歩道



土なべごはん



足羽川を流れる色とりどりの葉っぱや、その川面に反射する美しい紅葉。かずら橋まで続く川沿いの自然遊歩道を目いっぱい楽しんだ後は、田舎のホテル コムニタへ。リピーターも多いコムニタは、女性スタッフ中心で体験メニューなども多く、女子旅、家族旅行におすすめ。夕食は、土なべのご飯を自分たちが炊き上げる！（炊き方はきちんと教えてくれるので安心）炊きあがってきた時のご飯の香りがたまらない。



ファームハウス  
コムニタ Map2

土合血尾 2-22-1

☎0778-44-7744

休水曜日

絶景ドライブ



池田町で一番高い山、部子山。山頂近くまで車で登ることが出来、広葉樹の原生林の中を車でドライブすることができる。そんな部子山へは、町の中心部にある昭扇閣へにやに宿泊すると近くて便利。自分の田んぼで作ったお米を自家精米して提供。精米したてのお米を食べられ、毎朝仕入れに行く鮮魚もおいしい。





池田町産こしひかりの米粉を、  
贅沢に使ったもっちり生地。  
期間限定で不思議な味も登場!  
米粉入かすたあげぎ 各154円



まるで和菓子のような、しっか  
り弾力のある生地。甘さ控えめ  
のクリームで大人も楽しめる。  
米粉ロールケーキ 185円



ふわふわと弾力のある生地には  
は粗粒糖を使用。ミネラル豊  
富で柔らかいやさしい甘さ。  
玄米粉のシフォンケーキ 160円



しっとり生地には栄養たっぷり  
りな玄米粉を使用。季節のお  
野菜もたっぷりで、おやつにも  
ごはんにもなるケーキ!  
お野菜たっぷりケーキサレ 200円

自家製米と地酒



予約で夕食にお願いできる焼き鯖  
寿司も絶品。  
1Fには地元民にも人気の居酒屋  
歩々もあり、遅くまで営業している  
ので、地酒などを酌み交わしながら  
池田の夜をゆっくり楽しみたい方  
にもおすすめ。



アチ登山



※冠山林道2015年9月末まで路肩復旧工事のため福井県側通行止め

20世紀に残したい自然100選の冠山。  
ブナの原生林も残り、広葉樹の紅葉がと  
てもきれい。冠山峠から、自然の中ゆっく  
りと山頂を目指すブチ登山が楽しめる。  
冠山へのアクセスが便利な冠荘は、美人  
の湯で知られ、町内外からのファンも多い。  
朝食には大釜で炊いたおひつごはんと  
源泉で作る温泉卵が評判。  
おにぎり弁当がついてくる登山バックも  
あり、冠山から大自然のパノラマを夫婦  
で山頂までゆっくり歩きながら楽しみたい。



冠荘 Map4  
池田町志津原 14-17  
☎0778-44-7755  
🗓第1・3火曜日

Map3

昭扇閣べにや

池田町福荷 34-19-1  
☎0778-44-6005  
🗓水曜日(歩々は木曜定休)



