



今月の「手」
山下 タ貴ちゃん

高知県四万十市の
三里沈下橋にて。
今夏初めて四万十川での
水遊びを楽しみました。

CONTENTS

- 02 連載 私のおもいで弁当 [静岡県] vol.4
- 04 特集1 暑さに負けない
- 10 特集2 夏を乗りきる
- 18 全国の日本一を訪ねて vol.4
- 20 MAFF TOPICS
News
山の豊かな自然を肌で感じる
海と地球を体感しよう
発見・驚き・感動がぎゅっと
非常食がごちそうに変身
- 23 読者の声

今月のクイズ

Q

ナイフを使って果物などに
繊細な彫刻を描く、
タイの伝統工芸を
何というでしょう。

〇広報誌「aff (あふ)」について

農林水産業や農山漁村は、食料の安定供給はもちろんのこと、国土や自然環境の保全、良好な景観の形成などの多面的機能の発揮を通じ、国民の皆さまの毎日の生活において重要な役割を担っております。また、農林水産行政は、生産などの現場に密着したものであると同時に、毎日の生活に深く関わっています。農林水産省では「aff」を通じ、農林水産業における先駆的な取り組みや農山漁村の魅力、食卓や消費の現状などを紹介しております。

〇Webサイトのご案内

「aff」は農林水産省のWebサイトでもご覧になれます。
<http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/>



本誌に掲載した論文などで、意見にわたる部分は、
それぞれ筆者の個人的見解であることをお断りします。

私の おもいで 弁当

子どもたちに伝えたい郷土料理や懐かしいふるさとの食材を使ったお弁当を、
著名人が、お弁当へのあふれる想いと共に紹介します。
全国のふるさとの美味を、あなたもお弁当に入れてみませんか？

vol.4
静岡県

静岡おでん

主に牛すじからとっただし汁に、しょうゆで味つけた黒いスープが特徴。そこに黒はんぺんをはじめ、大根やこんにゃくなどの具材が串に刺さって入っている。食べるときには青のりとだし粉をかけるのが定番。



「黒はん」にあうのは
おでんだけじゃない！

僕は静岡県静岡市出身で、子どものころから食べている静岡おでんが超——大好き！ 実家に帰ったときは、いつも食べています。しょうゆベースの黒いスープがしみた大根や、卵とか牛すじもおいしいけれど、やっぱり具で一番好きなのは黒はんぺんで

大学生になって初めて東京に出てきて、白いはんぺんを見たときは、本当に驚きました。名前は同じくはんぺんっていいですけど、まったく違う食べ物ですよ。白はんぺんはスープに浮いてますけど、黒はんぺんは沈んでるから、料理の中での存在感が違う感じ。ちなみに黒はんぺんのことを、僕は「黒はん」って呼んでいます。

静岡おでんは汁物なので、お



加藤 諒
Ryo Kato

テレビデビューは「あっぱれさんま大先生」。NHK連続テレビ小説をはじめ数々の映画やドラマに引っぱりだこの俳優であり、バラエティー番組でも独特の存在感を発揮する人気タレントでもある。特技のダンスも必見。

母の愛情を感じた しらすまぶしおにぎり

弁当の具にはちょっと不向きですが、黒はんは万能の食材なので、お弁当のおかずとしてもいいと思います。
中学校の給食によく出たんですが、黒はんの間にチーズをはさんで揚げたり、ちょっと洋風にアレンジしても、黒はんはとってもおいしいんですよ。そうそう、ピーマンが苦手っていう人は、黒はんと一緒に炒めてみてください。不思議なんですけど、ピーマン独特のクセがなくなっって甘くなるんです。これに加えて、加藤家の味といえば、ふわっふわの甘い卵焼き。これがお弁当に入ればもう大満足！ あとデザートは絶対に欲しいです。このお弁当にあうのは、やっぱりフルーッかな。特にみかんが入っているとテンションが上がりますね！

高校では給食が出ないので、毎日お昼はお弁当でした。僕は年子のお姉ちゃんもいるので、共働きだったお母さんはすごく大変だったろうなと思います。それにそのころは本当によくごはんを食べていたので大きなお弁当箱を使っていたから、忙しい朝におかずをつめるだけでも手間だったはず。それなのに、これも静岡の名産なんですけど、しらすをまぶした大きなおにぎりが2つ、お弁当箱に入っていたことがあって、すごくおいしかったんです。手をかけてもらったことでも、おにぎりの大きさも、記憶に残るものですね。

加藤 諒さんの THE 黒はん 弁当



黒はんぺんの チーズパン粉フライ

材料(4人分)

黒はんぺん……4枚
小麦粉……大さじ3
卵……1個
パン粉……1カップ
粉チーズ……大さじ3
揚げ油……適量

作り方

- 1 小麦粉、溶いた卵、粉チーズを混ぜたパン粉を別々の容器に用意する
- 2 黒はんぺんを小麦粉、溶き卵、チーズパン粉の順につけていく
- 3 170℃の揚げ油で両面、こんがり色がつくまで揚げる(約3分)
- 4 器に盛り付けて完成。冷めてもおいしく、お弁当に最適