

～ なにわ伝統野菜 第4弾 玉造黒門越瓜を食す ～

夏を乗り切る

なにわ伝統野菜・

玉造黒門越瓜

パワーディナーの夕べ

2007年7月21日(日)午後5時～8時

講師:

なにわ伝統野菜応援団 森下正博 先生
管理栄養士 尾立純子さん

会場:大阪倶楽部 2階 常食堂

ヘルマンハーブ演奏

塾生 小林伊一さん・和子さん夫妻



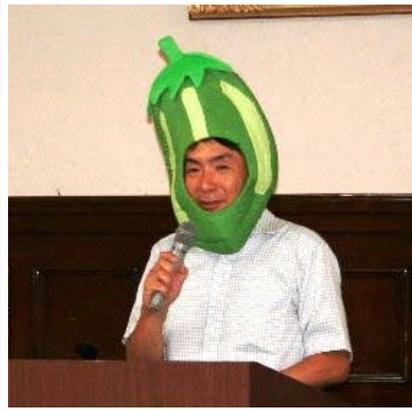
暑い夏に涼しい音色をと、日本ヘルマンハーブ協会(高槻市)に所属する塾生の小林一さん・和子さんがオープニングに「千の風になって」「ふるさと」「夏の思い出」を演奏。途中講師の森下先生もバイオリンで共演、静かな優しいハーブの音色に合わせて参加者も歌詞を口ずさみながらひと夏の思い出を歌い上げた。

※弦楽器「ヘルマンハーブ」: ドイツの農場主ヘルマン・フェー氏が、重度のダウン症を背負って生まれた子息にも弾ける楽器をと、10年余をかけて考えられ、20年前に誕生した。まだ歴史が浅く、日本に入ってきたのは2002年という楽器。

楽器本体(響板)と弦の間に専用の楽譜を差し挟み、その記号のとおり弾くことによって楽譜が読めなくても誰でも演奏できる。障害をもつ人だけではなく、高齢者や子どもにもなじみやすく、音楽のバリアフリーを実現させているとして、注目度が高まっている。

地元の取り組みについて

東成区役所 金谷一郎さん



お手製の東成区役所のマスコットのひとつ「ウリちゃん」ハットをかぶって復活した越瓜に変身し、区をあげて地域発祥のなにわ伝統野菜・玉造黒門白瓜(越瓜)について、夏の区民

祭りの特産品のコーナーで瓜の品評会、苗の配布、栽培方法・料理・漬物講習会、玉造黒門越瓜の綿菓子サービスのサービスを行って普及に取り組んでいる等の活動をあつく紹介。

玉造黒門越瓜について

なにわ伝統野菜応援団 森下正博先生
古代中国・越の国から伝えられたことから日本では越瓜と書いてシロウリと呼ばれ、大阪城の南東にあった玉造門が黒塗りの門であったことから通称「黒門」と称された一帯で作られていた瓜が「玉造黒門越瓜」の産地。江戸時代玉造には高津屋吉右衛門家という有力町人がいて越瓜の栽培に力をいれ白瓜市場も開かれ、当時玉造に酒造業者が多かったため、その酒糟で漬けた瓜の糟漬けが大阪の名産の一つだった。玉造黒門越瓜の果実は、およそ30センチ長と大きく、太さが約10センチの長円筒形。色は濃緑色で、8～9条の白色の縦縞が鮮明に出ている。果肉は厚く締りがよいことから煮崩れしにくく糟漬けにも適している。



復活した越瓜を、地元の玉造稻荷神社や東成区役所など地域の人々が積極的に地元の方々が普及活動を行い、小学校でも栽培するなど伝統野菜を育てることで、食べる事や命、地域の人々とのふれ合いや歴史について考える良い教材になっていると思う。

本日のメニューについて

管理栄養士 尾立純子さん



シロウリの水分は96%近くもあり、エネルギーも最少クラスで、カリウムの220mg、ビタミンCの8mg程度。メロンやマクワ（甜瓜）などの果物の仲間。旬は

夏で、利尿促進、急性腎炎、尿道結石、脚気、子宮病、アセモ（生汁）によいといわれている。

高温性野菜であり鮮度低下が速く、長い保存ができないので、新鮮なうちに調理するか、ラップして冷蔵庫に入れれば2～3日は味が保てる。

今回は牛肉や豚肉など高タンパク質と合わせたり、冷たいスープなど素麺風に仕上げ酢の物にする等猛暑の夏でも食欲が進むように和洋折衷で工夫。

花外楼さんの板前さんがどのように調理し盛り付けるか。料亭と同じようにはできないが、家庭でも取り入れることができる瓜料理のヒントを持ち帰っていただければと思いながら、今日は皆さんと一緒に暑い夏を乗り切る瓜会席を楽しみたい。

熟塾グルメ講座

夏を乗り切るなにお伝統野菜・玉造黒門越瓜パワーディナーの夕べ

協力:花外楼

先付



- ・越瓜 生ハム 胡麻クリーム
- ・越瓜 鱧子和え
- ・鮓 越瓜 赤ピーマン・黄ピーマン・緑ピーマン マリネ
- ・(鬼灯) 越瓜茶巾ゼリー・生海胆
- ・笹身 越瓜 チーズ 海苔巻きフライ さざ波
- ゴマ あられ生姜
- ・越瓜 小袖寿司 梅肉

まずは冷たいビールで乾杯!! 手際よく運ばれてきたお皿の上には青々とした瓜の葉っぱが飾られ、色とりどりの六種の先付けに変身した越瓜が宝石のように輝いていた。一口の中に厳選された食材が匠に凝縮され、眺めてよし味わってよし。すべて暑い夏を意識していて口当たりのいい一品ばかり。赤い鬼灯の中にも可愛い茶巾ゼリーが新鮮な生海胆と一緒に隠れていてツルンと喉元を涼しげに滑り落ちて行った。

煮物



ガスパチョ 湯葉ゼリー茶巾 越瓜スライス

暑い夏にも食欲増進! ちょっと酸っぱい目にも鮮やかな赤いガスパチョに浮かぶ湯葉の淡白な甘味を、越瓜スライスが引き締めるサッパリとした一品。次が楽しみ! とスプーン運びも軽やか!!

焼物



越瓜 牛肉 細切り炒め

持ち味を活かす為に薄味で柔らかい牛肉としっとりとした硬さに炒められた瓜が中で旨味に変わりとろける一品。牛肉の油っぽさを瓜が優しく包み込む。

焚合



越瓜 るり茄子 小芋 干し海老あん掛け
しぼり生姜

茄子に瓜の夏野菜に小芋が寄り添い、生姜がほのかにきいた干し海老のあんかけ。お箸の通りもいい肉厚の瓜が上品なおだしを吸い込んでとろりと美味しい一品。

酢物



越瓜素麺 ちじれ蛸 サーモン 若布ジョレ

越瓜の繊維を見事に素麺のように仕上げ波打つ海の流れるに、白い花びらのようにちじれた蛸に、赤いサーモン。そこに海の香りの若布のジョレーが加わると海水浴を楽しんだ夏の海の涼しささえも連想させ、ほのかに甘酸っぱいお酢が優しく絡みつく。見た目も、喉越しも、味わいも暑い夏を涼しく愛でる一品。

御飯



豚角煮 越瓜 卵あん 溶き辛子
香の物 (越瓜昆布押し 水茄子)

森下先生の恒例のバイオリン演奏を楽しみながらの食事会もそろそろ終盤。とどめはあったかい御飯の上にとろけるような肉厚の柔らかく煮た豚の角煮と越瓜が鎮座し、そこに料亭の旨味一杯のおだしに溶き辛子入りの卵あんがたっぷりかかったなんとも上品な丼。更に越瓜の昆布押しに、水茄子のお漬物がお供し、参加者は皆笑顔で完食。

果物

フルーツ
ポンチ

越瓜 赤肉
メロン 山
桃 巨峰

カラゼリー寄せ

上から撮った
写真しかなく
て可愛さが表
現しきれない
が、グラスの
中には緑の



カラゼリーに越瓜、巨峰に、赤肉メロンの橙色に真っ赤な山桃とまるで風船が大空に舞い上がっていくようなサマーカーニバルの賑やかさが広がるメルヘンの世界のようなデザートにも冷たいシロップが掛けられひんやりとした口当たりが真夏のディナーの最後をファンタスティックに演出。今年の夏も暑いけど、頑張ろうね！という声が聞こえてきそうな、真夏の日差しを吸収して成長する夏野菜のパワーを満喫。

何気なく飾られた小磯良平氏の名画と共に記念写真を撮って、玉造黒門越瓜を舌と心と目で堪能した真夏の宴はお開きに。

一般：小豆澤八重子・
生田喜代子・池田ハツ子・
伊丹久子・伊庭志緒・
大利享子・岡田明寛・
岡本京子・岡本麻里子・
落田史・金谷一郎・
亀井正治・川島渚・
楠瀬昌子・黒瀬尚子・
佐伯恵美子・佐伯孝子・
澤田和馬・谷紀久子・
津川トシ子・中島圓・
長屋典子・難波りんご・
西野美和子・西部典子・
橋本朱美・原直美・原典子・
肥田・藤岡文江・
棕木みち子・宮本多喜子・
山本智子・湯浅明子・
湯浅勲

塾生：秋山建人・井上章・
大利忠・大森史子・
北原祥三・北川弥寿子・
北村千代江・小林伊一・

小林和子・杉山英三・田中俊三・谷福子・中島一・原季美子・原田彰子・東口恵子・平野康子・堀内紀江・
松井富美・森欣子・宮本麗子・森川千世子・米川俊信（敬称略・アウエロ順）



活動紹介

塾 緒方洪庵の思いを受け継ぎ、
「やってみなはれ！」精神で大阪から情報を発信



旗揚げ10年記念イベント「夢からはじまる 船場の夢、大阪の夢」（平成15年10月）
竹本住大夫さん（文案太夫）、伍芳さん（中国古箏演奏家）らを迎えて

じゅくじゅく——一度聞いたら忘れられないユニークな名前。1994年、商社に勤める原田彰子さんのもと、平成の「塾」を目指して旗揚げされたグループに、「熟する塾に」と作家の藤本義一氏が命名した。

「お仕着せでない手作りの講座を」をモットーに、「介助犬シンシア」「秋田のなまはげ」「朝鮮通信使豊応料理」「小泉八雲」「文案」「大

阪産ワイン」など、多彩なジャンルのイベントを開催してきた。グループ名に劣らず印象的なのが、現在も代表を務める原田さんその人だ。語り出したら止まらない。過去のイベントから将来の夢まで、熱い想いは止まることがない。OLとして働きながら、月一度のイベントの企画、講師の依頼、チラシの作成、当日の運営、活動記録「塾瓦版」の発行とフル回転。平成16年には旺盛ないちびり精神で「なにわ大賞」も受賞。塾生になった理由が「原田さんのパワーに引き込まれて」と言う人が多いものなるほど納得である。体当たりの講師依頼で人間国宝までも動かす情熱と行動力。「物やお金は分ければ減るが、感動は分ければ増える」

を持論に、共に語り、共に学ぶ場を提供し続けている。

毎月行われるイベントは、そのときそのときの好奇心が原動力となって生まれる。今年に入ってからも、「南海地震」「京野菜のブランド戦略」「湖北路バスツアー」「特攻隊」など季節に合った興味深いイベントがズラリ。

これまで13年間の活動で築いた人脈と培ったノウハウ。ポケットいっぱいカードを様々な組み合わせで新しい企画を創り出す。

原田マジックで何が飛び出すか。「他ではお目にかかれない」——それが塾最大の魅力だ。

塾生は随時募集中で、現在20才代から80才代まで約80名が在籍。イベントは塾生以外も参加することができる。代表＝原田彰子
E-mail. BX105250@nifty.com
http://www.jukujuku.gr.jp



代表の原田彰子さん

塾

塾生は随時募集中で、現在20才代から80才代まで約80名が在籍。イベントは塾生以外も参加することができる。代表＝原田彰子
E-mail. BX105250@nifty.com
http://www.jukujuku.gr.jp