

8月1日は野菜の日

「やっぱり野菜っていい」

問合先／市民健康課健康増進第1G (22)8811

野菜の日にちなんで、最近野菜ソムリエを取得したという、西向田町にある「Garden×オリーブ」のオーナー外園俊彦さんに、お話を伺いました。

野菜ソムリエを取得しようと思われた理由は何ですか

もともと野菜が好きだったので、メニューに野菜を取り入れていたのですが、すっかりとした知識を身に付けられれば説得力も出るのではないかと考えて取ることにしました。また、地元の方から野菜をいただくことも多いので、それらの食材を余すことなく、料理やソースとして使っていきたいという思いもありました。

野菜の魅力とは

日光をたくさん浴びて栄養をたっぷり含んだ旬の野菜は、体を元気にしてくれます。

また、これまで野菜を食べたり、野菜の勉強をしたりしてきた結果、行き着いたところが「野菜を食べる損することはない」ということ。カロリーは少ないけれど、食べ応えがあってお腹を満たしてくれますし、野菜の種類や調理法もたくさんあるので、肉とか魚よりも幅広く楽しむことができます。

好きな野菜とおすすめの食べ方は何ですか

特にこれということはなく、野菜全般好きですね。食べ方としては、野菜のホイル蒸しがおすすめです。温かいものを食べるのと体にも優しいし美容にもいい。あと、野菜の栄養価もうま味も逃がさず食べるのができるのが特徴です。生と比べると喉の通りも良いので、食べやすくもなります。

ホイル蒸しの味付けは？

好きな味で食べてもらったらいいと思いますが、僕はシンプルに、塩とオリーブオイルだけで食べるのが好きです。一つです。

ちなみに苦手な食材はありますか

先ほど、野菜全般好きと言いましたが、唯一食べられないのがパクチーです。一時期流行ったので、いろいろと挑戦したけどダメでしたね……。でも、それ以外は食べられない食材はなくて、なんでも食べられます。

子どもの頃から好き嫌いはないか

そうでもないですよ。やっぱり小さい頃はトマトとか嫌いでした。でも年を取ると舌で感じる方が変わってくるらしく、自然とおいしく感じるようになってきました。味の感じ方が変わるって不思議だなと思う反面、いろいろな食



緒にレモンを入れて蒸したり、上からレモン果汁を絞ると、さっぱりと食べることが出来ます。サケなどの切り身やタイの頭などを一緒に包むとうま味が増しておいしくなりますよ。

野菜を食べる機会があつて経験を積んでいくことで、味覚はいつでも変えることができるんだとつくづく実感しますね。

今後の目標など

野菜の魅力を多くの人に伝えることもですが、作ってもらった野菜を、いろいろな調理法やソースで、おいしく皆さんに食べていただく、ということが自分の役割であり、したいことです。やっぱり野菜っていいよねー！と思ってもらえるように働き掛けができるといいなと思っています。お店でお出ししているコース料理は、野菜15種類、1人あたり180gの野菜を取ることが出来ます。お店にもぜひ、野菜を食べにいらしてください。

お店の情報
「Garden×オリーブ」
 〒895-0027
 西向田町4-7
 ☎(26)1533



※市では、SNSで、ベジライフ宣言に関する活動や野菜の日の取り組みについての情報発信をしています。ぜひご覧ください。



色々野菜で煮込んだ焼きクリームリゾット



▲リゾットを調理する外園さん

お隣のページに登場していただいた外園さんに、引き続きお話を伺いました。

私のFood記

薩摩川内風土記

もともとは全く料理に興味がなかったという外園さん。社会人になった初めは料理とは別の世界で働いていました。そんなある時、友人が振る舞ってくれた唐揚げが意外と簡単にできることを知り、驚いたそうです。それまでは料理を全くしていなかったので簡単にできるとは思っていなかったと振り返ります。その後、食材の配達をする会社に勤め、配達先の家庭から漂う匂いに引かれるようになっていたある日、飲食店を始めようとしていた知人から誘われ、料理の道へ進むことを決意します。石蔵造りの建物で7年間、パスタをメインに料理を提供し、その後、女性向け、カップル向けにお酒とともに楽しめるお店にしたいと現在の場所に移転しました。地元の方々から野菜をもらう機会も多く、自身も健康面を気にしていたことから、野菜を使った料理を作りたいと考え

レシピ

【材料】(約2人分)
 ●オリーブオイル：少々 ●ニンニク：適量 ●生米：100g ●季節の野菜(お好みで)：適量 ●コンソメスープ：300cc ●塩：少々 ●コショウ：少々 ●生クリーム：30～40cc ●グラナパダーナ(粉チーズ)：お好みで ●薄力粉：適量

【作り方】
 ①みじん切りにしたニンニクをオリーブオイルで炒める。
 ②洗っていない生米を入れ、火を通す。
 ③お好みの野菜を入れ、炒める。
 ④コンソメスープ、塩、コショウを加え、ふたをし、時々混ぜながら12分程煮込む。(スープが足りなくなったらその都度足す)
 ⑤生クリームを加え、さらに2分煮込み、お好みの量でグラナパダーナを加える。
 ⑥できたものをタッパーに入れ、冷蔵庫で一日冷やす。
 ⑦平たくつぶす。(ハンバーグより薄いくらい)
 ⑧両面に薄力粉をまぶし、キツネ色になるまで焼く。

ちょっと手軽に作ることもできます！
 ●生米の代わりに冷やご飯でも代用できます。(手軽に作れます) ①お好みの野菜を炒める。 ②コンソメスープに冷やご飯、塩、コショウを加え、1～2分程煮込む。 ③生クリームを加え、合わせるくらい煮込み、お好みの量でグラナパダーナを入れる。以下、レシピ⑥～同様です。

皆さんの思い出の料理を大募集

皆さんの思い出の料理とそれに関わるエピソードなどがありましたら、どしどし情報をお寄せください。取材に伺います。
 問合先／秘書広報課企画総務・広聴広報G(内線4122)