



八木の特産「みず菜」を使った料理広めよう  
～農村女性にこにこグループ～



「みず菜蒸しケーキ」

【材料】(8cmのアルミケース 20 個分)  
上新粉 (250g)、卵 (5 個)  
ベーキングパウダー (大さじ 1)  
ショートニング (100g)、三温糖 (200g)  
みず菜 (葉先・50g)、牛乳 (120cc)  
※トッピングに松の実や干しぶどう

【作り方】

- ① みず菜をゆでてから、牛乳と合わせてミキサーにかける。
  - ② 室温にもどした卵をボウルに割りほぐし、三温糖を加え、泡立て器で表面に細かい泡が立ち、白っぽくなるまでよく混ぜる。
  - ③ ②に湯せんで溶かしたショートニングを加えて混ぜる。
  - ④ ①を少しずつ加えながら、全体になじむまで混ぜ合わせる。
  - ⑤ 合わせてふるっておいた上新粉とベーキングパウダーを④に加えて、手早く混ぜる。
  - ⑥ 生地がなめらかになったら、アルミケースに八分目まで流し入れ、蒸気の上上がった蒸し器に並べる。(水滴が落ちないようにふたをふきんで包む)
  - ⑦ 強火で約 20 分蒸して、中まで火を通す。
  - ⑧ 竹串を中央に刺して、生地が付かなければできあがり。
- ※トッピングをのせる場合は、5 分程度蒸してからのせる。

農村女性にこにこグループ  
代表 竹上 貞美  
TEL : (0771) 42-3545

「ふるさと八木っ子まん」。ほくほくに蒸した京野菜入りの豚まんです。八木の特産であるみず菜、九条ねぎ、玉ねぎなどを具材に、山の芋を皮のつなぎに使って作られます。もちもちとした皮に、しゃきしゃきとしたみず菜の食感がたまりません。

八木っ子まんを作るのは「農村女性にこにこグループ」。八木町特産の野菜を使って新しい加工品開発ができないかと、試行錯誤を繰り返し、今の味にたどり着いたそうです。その親しみのある名前は、八木町内の小学校5校の児童みんなに試食してもらい、名前を募集したとのこと。

4月の大堰川さくら祭りや、10月のふれあいふくしまつり、11月

の水室の郷の収穫祭に作って販売されています。

「農村女性にこにこグループ」は、もともと野菜作りや堆肥作りを学ぶ機会に集まった八木町船枝の女性で平成元年に結成。家庭菜園でたくさん採れた野菜を設置販売する『無人販売所』を、いち早く取り入れて始められました。「当時ではまだめずらしく、設置されているところへ見に行ってみて手づくりの販売小屋を作りました」と話すのは、代表を務める竹上貞美さん。会員の高齢化などに



▲名物の八木っ子まん

より無人販売所は平成12年に閉鎖。昨年、「虹の会」とひとつになって、現在は八木町内の女性6人で水室の郷を拠点に活動されています。

最近では、「みず菜蒸しケーキ」も八木っ子まんに並ぶ人気で、手軽に家でも作ってもらえるのと、竹上さんは「八木の特産を工夫して使った料理が、これからの地域に伝わり、加工グループの輪も広がることを願っています」とこにこグループの笑顔で話していました。



▲手際よく、分担して作業が行われます。