



季節を感じる地域の野菜をお弁当に

あむかい

～農事組合法人大向営農組合加工部～



壬生菜のロールフライ

【材料】(4個分)

壬生菜 (200g/1袋)、塩 (少々)
人参 (100g)、豚肉のうす切り (4枚)
パン粉、小麦粉、卵 (衣用)
油、塩・コショウ (適量)

【作り方】

- ① 壬生菜を洗う。
- ② 人参は4cmぐらいの細切りにする。
- ③ 沸騰した湯に塩少々を入れ、①②を順に湯がいて取り出し、冷水中で冷ます。
- ④ ③の湯の中に豚肉を入れ、冷水中で冷ます。
- ⑤ 壬生菜を4cmぐらいに切る。
- ⑥ 豚肉をトントンたたきのばし、塩・コショウをする(少し多い目)。
- ⑦ 豚肉の上に壬生菜と人参を置き、巻く。
- ⑧ 小麦粉→とき卵→パン粉の順につけて、こげ色がつく程度に揚げる。
※中の具材には全部火が通っています。
- ⑨ 色合いがきれいな中身が見えるように、斜めに切る。お弁当にもどうぞ。
※ 豚肉に塩・コショウでしっかり味付けすると、何もつけなくてもおいしいです。

大向営農組合加工部
平川 保美 さん
TEL: 0771-72-0607

ずらりと並べられた色鮮やかなお弁当。「菜華弁当」、その名のとおり地元で採れた季節の野菜がふんだんに使われ、どれから食べようか目移りしてしまいます。

日吉町殿田地域の農事組合法人大向営農組合加工部では、農家の女性たちが9人が注文に応じてお弁当や巻き寿司、さば寿司、炊き込みご飯、草もちなどを作られています。

平成13年、大向営農組合の女性たちが、日吉町で栽培している壬生菜を使った漬物を作り始めたところからスタート。平成19年に地域の畑畑を守っていく組織として法人化し、それとあわせて本格的にお弁当作りに取り組む加工部もできました。家庭料理の味わいが口に合うの



▲注文が重なると朝から大忙し

か、今では地元をはじめ市内各地や京丹波町などからも注文があり、祭りや運動会、敬老会の時期などは朝暗いうちから仕込みを始めることも多いそうです。

「一度注文してくればあったところは、おいしかったって言うて、また頼んでくれるんですよ」と加工部部長の吉田陽子さん。

10月からは、新たに「健康ばんざ

い京のおばんざい弁当」として認定を受けた「日吉の味覚弁当」作りが始まりました。

枝豆ご飯、鶏肉の生姜焼き、壬生菜の胡麻和え、黒豆煮など、カロリーや塩分相当量もしっかり計算されています。

この「日吉の味覚弁当」は今年12月までの期間限定販売(630円)。

今後は、地元野菜のおいしさをもっと味わってもらおうと、さらなる販路の拡大を目指しておられます。



▲京都らしい味の「日吉の味覚弁当」