

炭火で焼き上げた伝統の味  
もちもち食感の車麩



車麩はお煮しめのほか、から揚げやフライ、フレンチトーストにしてもおいしいそうです。

田崎充さんと妻の真里子さん。  
生地を巻く工程は充さんが、焼く工程は真里子さんが担当しています。



丸十製麩本舗  
☎0241(45)3428  
西会津町野沢字原町乙2161-2

### 車麩 [西会津町]

冬場の貴重なタンパク源として、雪国会津で重宝されてきた車麩。西会津町の丸十製麩本舗では、膨張剤を使わず炭火で焼き上げる昔ながらの車麩作りを今も守り続けています。「ウチの車麩は膨張剤を使っていないので、煮ても形がしつかりしてモチモチした食感が楽しめます」と代表の田崎充さん。しかし、膨張剤を使わずにふっくら仕上げるのは難しく、空気を含ませながら巻く工程や、灰で火加減を調整する焼き方など、それぞれに熟練の技術が必要なのだから。「寒いと膨らみにくいから冬は特に難しいね。作業自体は単純なんだけど、コツをつかむまでは大変かな」と田崎さん。現在は、伝統の技を継ぐ後継者を探しており、「西会津の特産品として、後世に伝えていかなければ」と表情を引き締め話していました。



車麩の詳細はこちら！

**旬彩**  
ヘルシー！  
クッキング

学生が考案！

ハッサク

【主な収穫時期／2月～4月】

サクサクした食感と程よい甘さに加え、ほろ苦さと爽やかな風味が特徴のかんきつ類。かぜの予防に役立つビタミンCが豊富で、疲労回復効果があるとされるクエン酸も多く含まれています。

### ハッサクと魚介の洋風ちらし

ハッサクの爽やかな風味が食欲をそそる



1人分384kcal 調理時間15分※炊飯時間を除く ※写真は2人分

クックパッド福島県公式キッチン  
「はら食っち～な ふくしま」で  
レシピ公開中



#### 材料【4人分】

- 米…2合 ●酒…大さじ2、昆布…適量
- ハッサクの果汁…1/2個分(約50cc)
- ワインビネガー…大さじ2
- ハチミツ…小さじ2 ●塩…小さじ1/2
- セロリみじん切り…約10cm分
- ホタテ・サーモン…計160g
- ① ●塩・白コショウ・ハッサク果汁…各少々
- ハッサクの実…1/2個
- イクラ(塩または醤油漬け)…40g
- 青みとしてワサビ菜、ディルなど…適量

#### 作り方

- 炊飯器に米と酒と昆布を入れ通常の水加減にして炊き、合わせ酢を混ぜて洋風の寿司飯を作る。
- ホタテ・サーモンは食べやすい大きさに切り、①の調味料を振りかける。
- ハッサクの実を半月切りにする。
- 皿に寿司飯を盛り、②と③、イクラをのせて、青みを彩りよく散らす。

※ハッサクはいよかんやポンカンなど、好みのかんきつ類で代用可。

福島学院大学短期大学部食物栄養学科学生が考案したレシピを紹介します。

「ふくしまモノ作り百科」を読んで、双葉グルマの存在を知りました。調べてみると、福島県では「白河だるま」「福島だるま」など、各地域でだるまを作っていて、とてもおもしろいと思いました。(30代 いわき市)