

# エゴマ 特集

## 夏はさっぱりエゴマ入り 冷やだれうどん!

夏の暑い日、食欲が湧かないときにさっぱりとしていて、食べやすくしてくれるエゴマ入りの冷やだれ。鼻に抜ける香りも豊かでコクもあるので、力が出てきます。しょう油だれに飽きたときに、ぜひ試してほしい一品です。α-リノレン酸がたっぷり入ったエゴマは、田村ならでは健康食です。この機会に、田村の郷土料理「エゴマ入り冷やだれうどん」をつくってみませんか？



調理に挑戦したのは、6月15日に田村市観光キャンペーンクルーに就任した遠藤菜さん、新田香さんです。「初めて作ります」と緊張気味の2人でしたが、田村市エゴマ振興協議会の根本君江会長、紺野敏子さんに丁寧に教えていただき、作り上げました。2人の奮闘ぶりをお楽しみください。

### 冷やだれ

- 材料(3~4人前)
- ・えごまの実 ……50g
  - ・酒…大さじ1(お好みで)
  - ・砂糖 ……大さじ2
  - ・みそ ……大さじ2
  - ・しょう油 ……大さじ2
  - ・水 ……カップ2
  - ・薬味 ……お好みで

### ひと手間ですらに美味しく! エゴマ冷やだれのアレンジレシピ



うどん または そうめん

ごはん

### 要チェック!

田村市特産の「えごまパウダー」と「えごまの実」は、田村市エゴマ振興協議会のオンラインショップでお買い求めできます。詳しくはこちら▼



### いつまでも健康で! 田村市産エゴマを各地でPR

田村市エゴマ振興協議会は、農産物のPRイベントや商談会(アジア最大級の国際食品・飲料展「FOODEX JAPAN in 関西2024」)などに出席し、田村産エゴマのさらなる普及を図っています。



## 田村市観光キャンペーンクルーが クッキングにTRY!

### 1 炒める



エゴマをフライパンに入れ、弱~中火で炒ります。2~3分後、エゴマが「パチパチ」と鳴り、香りがしてきたら火を止めます。

POINT エゴマの色が変わるのがタイミングですよ!

### 2 する



エゴマをすり鉢に移し、丁寧にすりませます。

POINT 左手は押さえるだけで、右手を上手に回しましょう!

### 3 調味料



すったエゴマに砂糖、みそ、しょう油を入れて、混ぜます。

### 4 薬味



お好みの薬味(ミョウガやキュウリなど)を入れます。

### 5 うどんをゆでる



沸騰したたっぷりのお湯でゆでます。

# たむら

市政だより

2024年8月号・目次

- 2 特集 夏はさっぱり エゴマ入り冷やだれうどん!
- 4 特集 地域学校協働コーディネーター 地域を動かす その熱量で。
- 6 特集 連載 自動運転バス(上)
- 7 ムシムシランドオープン
- 7 夏のイベント情報
- 20 暮らしの情報案内板
- 26 各施設の催しなど
- 28 ほけんだより

### 市の募集・申請に関する各記事の共通事項

お問い合わせ 申し込み先 市への申込・書類提出について明記していないものは、期間中の土・日・祝日を除く 午前8時30分から午後5時15分まで

### 取り扱い店舗

- ・農産物直売所ふあせるたむら(電話82-4800)
- ・農産物直売所愛情館(電話024-991-9080)
- ・福島県観光物産館(電話024-525-4031)
- ・ヨークベニマルメガステージ田村店(電話81-1311)
- ・しんみせ(電話82-0017)

問・申 田村市エゴマ振興協議会 ☎81-2511

### 手軽に作れる一品

新田 香さん

火を使う工程が少なく、簡単につくれました。夏野菜もたくさん入れて、暑さで食欲が落ちてしまう夏には手軽に作れて食べれる一品です。栄養豊富なエゴマと新鮮な夏野菜で、この夏を乗り越えましょう。



### 上品でさっぱり!

遠藤 菜さん

工程が簡単で、作りやすかったです。完成した料理は、上品でさっぱりしていました。エゴマの香りが加わって、より一層コクを感じました。健康に気をつけている方、エゴマレシピをあまり食べたことない方、ぜひつくってみてください。