

# 「MORE ベジ」応援団



## 「米のまきの」

「米のまきの」は、野菜の販売も行っています。すみっこマルシェやナイトマルシェは地域の方々にも大人気です。

お米マイスターと野菜ソムリエの資格を持つ牧野基明さんに、野菜のおいしさを活かしたおいしいぬか漬の作り方を教えていただきました。

### 【基本の材料】

生ぬか1kg・水1ℓ・塩100g。  
かつお節や昆布を入れるとうま味が増します。

### 【作り方】

- ①生ぬかが入る容器を用意し、米ぬか・塩を入れて混ぜ合わせる。
- ②水を加えて混ぜる。
- ③かつお節などを差し込む。



ぬか漬は、乳酸発酵の力によって野菜などをおいしく調理する方法のひとつです。腸内環境を整えると言われているので、コロナ禍のこの時期にぜひ作って食べてください。

お知らせ:<http://ohkome.net/>

# 「MORE ベジ」応援団



## 「Café MEZZO FORTE」

<http://www.mezzoforte2015.wix.com/me>

ヘルシーランチがいただける「café MEZZO FORTE」。ガレットのサラダのボリュームにお客様は「わ〜！」と驚かれます。

オーナーの福山真由美さんご紹介！ブロッコリーを使った万能レシピ。

### 【材料】

ブロッコリー・アンチョビ・ガーリック・オリーブオイル・塩

### 【作り方】

オリーブオイルでガーリック、アンチョビ、小さく切ったブロッコリーを炒め、塩をする。



## アレンジレシピ

【アレンジ1】生クリームソテーし、パスタと和えパルメザンチーズ・ブラックペッパー味をしめる。

【アレンジ2】塩、こしょうして焼いたポークソテーにそえる。

【アレンジ3】ツナを加えて、オープンサンドに！

# 「MORE ベジ」応援団



## ZUCCAMO(ツッカーモ)

オーナーの石井真砂美さんにお話を伺いました。お店のコンセプトは、「家庭で作るにはちょっと手間がかかるけど、気取っていない、親しみやすいもの。テイクアウトできるもの。」です。

### この時期のおすすめ料理

- \*特製大きなロールキャバツ
- \*ベターキャロットのポタージュ  
(ポタージュは高根町の重兵衛農園とのコラボ)



ランチには(生野菜を食べやすく)薄切りにしてドレッシングで和えてコールスローにしたサラダがつきます。ドレッシングは長ネギを使用し、好評です。ぜひ、食べにいらしてください。

お店の詳細はこちら→<http://zuccamo.flips.jp/>

# 「MORE ベジ」応援団



## 薬園台高等学校 (園芸科農産物直売所)

薬園台高等学校には、「園芸科農産物直売所」があります。園芸科の生徒さんが、実習の授業で育てた野菜を販売しています。地元では、知る人ぞ知る人気の直売所です。コロナ禍の現在は不定期の販売です。



園芸科には、「薬草園復活プロジェクト班」があり小松菜パウダー・ローズマリーを使用した薬草菓子の商品化を進めています。

えうご期待!