

# 青森大人手帖

自由に自然に大人らしく、ていねいに生活を楽しむ



ひろ子先生の娘、ほりえさわこ先生(右)も料理研究者として活動。



## 「青天の霹靂」の名前の由来

青天の「青」は青森の青、「天」は遙かに広がる北の空。「霹靂」は稲妻。晴れわたった空に突如として現れる稲妻のような、鮮烈な存在になりたいと考えて名づけられました。この特徴のある名前、実は、日本原燃の関係会社である、むつ小川原原燃興産株式会社に勤務する志田章一さんが名づけたものです。志田さんは「インパクトのある力強い名前にしました。日本だけでなく、世界も驚かすお米となつてほしい。」と意を語ってくれました。

ひろ子／そう考えると、「青天の霹靂」は個性が強すぎないので、オールマイティにいろんなおがずに合いますね。さわこ／ご飯のほぐれ具合、粒の立ち具合を考えると、混ぜご飯や酢飯もいいかな。ひろ子／「青天の霹靂」の特徴のひとつに、「冷めても美味しい」とありますが、たしかにそうですね。さわこ／冷めても甘さが残っていて、粒が大きいからだと思えますが、噛み応えもしっかりしている。お弁当には重宝しそうですね。これは強みよね(笑)。ひろ子／どのおかずが一番合うとかではなく、「青天の霹靂」を食べることで普段食べているおかずがよりいっそう美味しくなつて、幸せな気持ちになれますよ。

## 「青天の霹靂」で毎日の食卓を豊かに！



9人家族の堀江家の夕食は、毎日全員が揃い食卓を囲む。毎日食べるものだからお米にはこだわっている。

ひろ子／「青天の霹靂」は他の有名特A米と比べてもひけを取らない美味しさだと思います。さわこ／毎日のことなのでご飯は大事にしたい。ひろ子／私はご飯が炊きあがったときの香りに一番幸せを感じます。ご飯が美味しいことは生活の幸せが広がること。皆さんも「青天の霹靂」で幸せ感をアップさせてください。

昨年デビューした青森県初の特A米「青天の霹靂」。「大人らしく生活を楽しむ」をキーワードに、今回はご飯をもっと美味しく、もっと楽しむために料理研究家の堀江ひろ子・ほりえさわこ先生にお話を伺いました。

今回のテーマ

# 青天の霹靂

## 家族みんなで囲む食卓の主役はやっぱり炊きたてのごはん。

料理番組でもおなじみ、料理研究家の堀江ひろ子・ほりえさわこ先生に、青森県産初の特A米「青天の霹靂」を食べていただきました。さて、先生の感想は？

初めて「青天の霹靂」を食べた感想は？



堀江ひろ子(以下ひろ子)／「青天の霹靂」のデビューについてはニュースで見ました。今回初めて食べましたが甘くて美味しいです。甘すぎず、もちりしすぎず、スツキリしていて食べやすいお米ですね。甘いだけでなく甘すぎない。ほりえさわこ(以下さわこ)／「青天の霹靂」を初めて口にしたとき「おおっ、違うな」って思いました。重くないですね。食べて軽い感じなので、いくらでも食べられそう。

ひろ子／そうですね。粒が大きくて、口の中に入れてご飯の周りが甘味でつるつるとして、ほぐれていきますね。気持ちの良いほぐれ方です。粒が立っているのが口の中で一粒一粒がしっかりと残っている。さわこ／味や食感など全体のバランスがよいのかな。ひろ子／美味しい、でも主張しすぎない。そこがよいお米ですね。さわこ／炊きあがり白くてきれい。香りもすっきりいので、まず一口食べると、「さあ、これから食事するぞ」という気分になりますね。(笑)

どんなおがずに合いそうですか？

ひろ子／まずおがずの基本のお話をすると、ご飯



堀江ひろ子 ほりえひろこ

料理研究家、栄養士。身近な材料で簡単に手早く作れる主婦視点でのメニューが好評。NHK「きょうの料理」、「あさイチ」など出演多数。

というのは主食であって、おがずと一緒に食べないと食事にならない。ご飯とおがずがあつて毎日の食卓なんです。ご飯が美味しいからおかずも美味しい、おがずがあるからご飯も美味しいということなんです。「青天の霹靂」はご飯とおがずを引き立て合えるお米です。むしろおがずと合わせたほうが、「青天の霹靂」の美味しさが活きる。日本人は和洋中と食べるので味の幅が広いんです。中でも和食と中華は味噌・醤油の味文化を持っているので、それがご飯に合う味の基本ですね。さわこ／和食と中華はご飯が進むよね(笑)。



「青天の霹靂」は粒がやや大きめ。粘りとキレのバランスが良く、上品な甘味が残る味わい。



県産にんにくを使った

## にんにく肉味噌

にんにくは(大1個)丸ごとレンジで1～1分半加熱。外から指で押して柔らかくなったら皮をむいて細かくつぶす。にんにくにひき肉と味噌・砂糖・醤油・みりんを加えて混ぜ、レンジまたは鍋で火を通してできあがり。



陸奥湾ほたてを使った

## ほたてのキムチ和え

ポイルしたほたてを半分に切る。キムチは1cm幅くらいに切る。ポウルにほたて、キムチ、3cmに切った細ネギ、ごま油を少し加えて和え、醤油少々で味を整えたらできあがり。



海峡サーモンと県産ながいもを使った

## 焼き鮭のたたきとろろ和え

塩鮭は香ばしく焼いて、皮ごと1cmくらいに切る。ながいもは皮をむいてポリ袋に入れて麺棒などでこまかく叩き潰し、柚子胡椒を少し混ぜる。ながいもに鮭を加えて軽く混ぜ、三つ葉を散らしてできあがり。

## 絶品 おかずメニュー

堀江先生監修 「青天の霹靂」に合う青森県産品を使った「青天の霹靂」をさらにおいしく食べる堀江レシビのおかずたち。

## お米は研ぐのではなく、洗うんです。 堀江先生に聞く 簡単! おいしいお米の洗い方

- お米を計量カップできっちり量って目の細かいざる(ステンレス製が最適)に入れます。そのまま水を張ったボウルにつけます。
- シャカシャカと10秒くらい軽く洗います。力を入れる必要はありません。ざるの目のほどよい摩擦で表面のぬかを取ってくれます。
- ざるを取り出して水をよく切り、ボウルの水を取り替えます。
- 水を取り替えている間に、ざるのお米を軽く3~4回かき混ぜます。この時もあまり力を入れなくて、同じ方向に。
- ②~④をもう一度繰り返して終わり。(気になるようならもう一度)あとは水をきっちり量って炊飯器に入れたらスイッチオン。

## Present! アンケートプレゼント

ハガキに必要事項をご記入の上、アンケートにお答えいただき、下記宛先までご応募ください。抽選で10名様に「青天の霹靂(2kg)」をプレゼントいたします。

応募締切/2016年12月2日(金) 当日消印有効  
応募宛先/〒030-0802 青森市本町1-2-15 青森本町第一生命ビル  
日本原燃株式会社 地域・業務本部「チラシ」係

### 必要事項

- ① 郵便番号/住所
- ② 氏名/年齢/性別
- ③ 今回の内容は面白かったか(はい・いいえ)
- ④ 裏面のモニタリング結果は見ましたか(はい・いいえ)
- ⑤ 今後知りたい内容があればご記入ください。

抽選で10名様



※当選は賞品の発送をもってお知らせします。お寄せいただいた個人情報は賞品発送以外の目的には使用いたしません。

日本原燃Facebookでは当社の取り組みをはじめ、県内のイベント情報など様々な話題を掲載しています。

日本原燃公式 Facebook