

ふくしま

モノ作り百科

炭鉱で働く人々が愛した
ふるさと・いわきの味



県産食材を使ったピクルス「おこごさん」は、漬物グランプリなど数々の審査会で受賞しています。

祖母の味を守る長久保食品
3代目の篠原福一さん



長久保食品
☎0246-36-3999
いわき市好間町中好間
字鍛冶内28-2

長久保のしそ巻 [いわき市]



長久保のしそ巻は、昭和9年、いわき市好間で雑貨店を営んでいた長久保ツネさんが、自家製の漬物を店頭に並べたのが始まりです。長久保食品代表取締役の篠原福一さんは「祖母のツネは、『ひと手間かけたおいしさ』と、細く切ったたくあんをしそで巻いた漬物を考案しました。これが炭鉱で働く方々に好評で、今では、地元はもちろん、鉱山閉山後に全国に移り住んだ皆さんにもご愛顧いただいています」と話します。一年間じっくり漬け込んだ大根を手切り・手巻きする伝統の製法を今も守る一方で、若者に漬物文化を広げるため、ピクルスの商品化も始めるなど「伝統と革新」の事業を行う篠原さん。そのまなざしは「漬物を次代につなげたい」という情熱にあふれていました。

ズッキーニのチーズ焼き

あっさりした味のズッキーニに
チーズとベーコンの濃厚さをプラス。



学生が
考案!

旬彩
ヘルシー!
クッキング

ズッキーニ

[主な収穫時期/6月~8月]

見た目はきゅうりに似ていますが、ウリ科かぼちゃ属の野菜です。カリウムやビタミンCを豊富に含み、むくみ予防や美肌効果も期待できます。また、免疫力をアップするβカロテンも含まれています。



約120kcal (1人分) 調理時間/約15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 [2人分]

- ズッキーニ…1本
- サラダ油…大さじ1
- 玉ねぎ…1/4個
- こしょう…少々
- ベーコン…1枚
- ミックスチーズ…30g

作り方

- ズッキーニは縦半分カットし、中身をスプーンでくり抜いてみじん切りにする。
- 玉ねぎをみじん切り、ベーコンは薄切りにする。
- フライパンにサラダ油を引き、①と②を入れて中火で7分ほど炒め、軽くこしょうを振る。
- くり抜いたズッキーニの中に③を詰め、ミックスチーズを乗せてオーブントースターで5分ほど焼く。

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。

いつも楽しく拝見しております。毎号楽しみにしているのが旬彩ヘルシー! クッキングです。役に立っています。(70代 南相馬市)