

Local specialties

【特産物】大治が育む豊かな恵み

【恵みのレシピ その1】シソジュース Perilla juice

■材料
 水 : 1800cc
 シソ : 500g
 砂糖 : 450g
 クエン酸 : 小さじ3杯



■シソの成分表

成分名	シソ	レモン
エネルギー	37kcal	54kcal
たんぱく質	3.9g	0.9g
カリウム	500mg	130mg
カルシウム	230mg	67mg
マグネシウム	70mg	11mg
リン	70mg	15mg
カロテン	11,000μg	26μg

※科学技術庁 資源調査会編(五訂日本食品標準成分表)より引用
 ※可食部100g当たりの数値
 ※μgはマイクログラム(1μg=1mgの1000分の1)

作り方

- シソを水で洗い、ざるに入れる。
- 鍋に水を入れ、沸騰したらシソを入れ1~2分ほど(シソが緑色になるまで)煮出す。
- シソを鍋から取り出してこす。
- こした液に砂糖を入れ沸騰させる。
- 冷めてからクエン酸を入れる。
- 出来上がったシソジュースの原液を、好みに応じ水や炭酸水などで3~5倍に薄める。

■材料
 米粉 : 80g
 グルテン : 15g
 中力粉(イワイノダイチ等) : 105g
 砂糖・油脂 : 各12g
 塩・脱脂粉乳 : 各 4g
 ドライイースト : 5g
 水 : 140g

【恵みのレシピ その2】米粉パン Ground rice bread

生地は温度は30℃程が好ましい



作り方

- 中力粉105g、グルテン15g、ドライイースト5g、砂糖12gをよくかき混ぜる。水分を加え、5分間かき混ぜ粘りを出す。ダマがなく気泡があることを確認したら、米粉80g、塩4g、脱脂粉乳4gを加え、木べら等でよく混ぜる。
- まとまってきたら約10分間手でこね、台に打ち付けるように伸ばして巻き、向きを変えて再度伸ばして巻くことを繰り返す。油脂を加えたら再び台に打ち付けながら約10分よくこねる。
- 生地を広げて薄い膜のように十分伸びたら、30℃30分間発酵。夏場なら冷房のない30℃程度の室温に放置する。大きいボールに30℃の湯を入れ湯煎にしてラップを張る。2.5倍が目安。
- 軽くガス抜きをしてボールから出し、重さを量り10等分する。丸めてベンチタイムを20分間とり、成形(丸め直し)後、さらに35℃30分間仕上げ発酵する。天板にオーブンペーパーを敷き、ぬれふきんをかける。
- 2倍程度に発酵し、膨らんでいることを確認したら、つや出しと焼き色を均質に付けるため溶いた全卵を塗る。180℃のオーブンで13分程度色よく焼き上げる。

米粉パンは、大治町の主婦グループが地産地消を目指し、地元産の海部東米と家庭にある材料で手軽にできるように考案しました。

大 治 が 育 む



赤シソ ホウレンソウ
 小松菜 モロヘイヤ

豊 かな 恵 み

ふるさとの風土が生んだ特色ある農産物には心も体も潤す栄養素がぎっしり。安全・安心のおいしい食材をどうぞ。

ニーズに合わせて魅力ある農作物を生産
 大消費地である名古屋に隣接していることを生かし、大治町は露地野菜を中心に生産性の高い都市近郊型農業を推進してきました。町内ではさまざまな特産品を生産しています。
 例えば赤シソは、ちりめんシソという品種を栽培しており、県内一の産地となっています。またモロヘイヤの生産も盛んで、カロチンやカルシウムなど栄養が豊富なことから健康野菜として人気があります。その他、ホウレンソウや小松菜も手掛けしています。
 近年では産地間競争が激化し、さまざまな工夫が求められています。そこで付加価値のある野菜を作るため、ブランド化を推進し、また減農薬を試みるなど、人と環境にやさしい農業にも取り組んでいきます。
 今後も、農業者団体組織を中心として都市と農業の共存を図っていきます。

Rich harvest produced by Oharu.

The characteristic agricultural products that are grown in the hometown climate are full of nutrition that nurtures your body and mind. Please try our safe, reliable and tasty food products.

We produce attractive agricultural products according to the market needs.

Oharu Town has benefited from its proximity to Nagoya, representing a large consumer market, and promoted suburban agriculture, in which outdoor vegetables are often highly productive. Various local specialties are produced in the town. From red perilla, for instance, a variety called "Chirimen jizo" is

grown, and we rank the first in the production. We are also actively producing Jew's mallow (Molokhia), which is popular as a healthy vegetable as it is rich in nutrients such as carotene and calcium. Moreover, spinach and komatsuna (Japanese mustard spinach) are produced in our town.