

flamme

フランメ

ワンダフルいわてライフ情報紙「flamme」はドイツ語で「ほのお」を表します。
盛岡ガス株式会社 ホームページ<http://www.morioka-gas.co.jp>

第 36 号



盛岡を代表するラーメン店、と聞いて「柳家」を思い浮かべる人は少なくないのではないのでしょうか。昭和50年（1975）に、大通りのさわや書店3階に店を構えて40余年。麺も具材もポリウムたっぷり、メニューも豊富。今や県内外に12店舗を展開する人気の柳家ですが、中でも「代名詞」とも言える看板メニューが「元祖キムチ納豆ラーメン」です。

このメニューのルーツは、創業者・大信田和一さんが仕出し屋で丁稚奉公をしていたときに味わった「納豆汁」。「おいしくて感動した」その味が忘れられず、奉公から戻り、継いだ実家の飲食店で、納豆汁をアレンジした「納豆ラーメン」を考案。その後盛岡で「柳家」を創業したときもメニューに加えました。

それから数年後のある日、女将の良子さんがテーブルの上のキムチを見てひらめき、まかない用に「キムチを加えた納豆ラーメン」を試作。これが相性抜群でおいしかったことから、お店のメニューとして出すことになりました。その後、部活帰りの高校生や常連客の口コミでキムチ納豆ラーメンの評判は少しずつ広がり、いつしか柳



「元祖 キムチ納豆ラーメン (880円)」すりつぶした納豆を合わせた独自の味噌スープに、自家栽培の県産小麦を使ったモチモチの麺がよく合う一杯。

柳家 (本店)
盛岡市大通2-2-15 さわや書店3F
TEL 019-653-3555
※そのほか市内を中心に12店舗あり
<http://www.ramen-yanagiya.com/>



創業者の大信田和一さんと、奥様の良子さん。



「オニオンそば (1050円)」。玉ねぎと冷たいそばに、絶妙な風味のタレがよく合います。

ガラパゴス
グルメ
No.1

元祖 納豆キムチラーメン 柳家

口コミでいつしか名物に
三大麺に次ぐ「第4の麺」?

盛岡 Morioka
シアワセ
歳事記

この味を知れば
あなたも
「モリオカン」?

盛岡オリジン・
ガラパゴスグルメ

「冷麺・じゃじゃ麺・わんこそば」の盛岡三大麺や、好みの具材を選んでサンドできる「福田パン」など、今や全国的な人気を誇る盛岡のローカルグルメ。今号では、よりディープな、知る人ぞ知る(?)盛岡グルメ、題して「ガラパゴスグルメ」を紹介します。この味を知ったら、あなたは立派なモリオカン(盛岡人)!

家の看板メニューに。今では「盛岡の味」として親しまれ、県外から食べに来るお客さんも増えてきました。

「あのときの納豆汁」で味わった大豆の甘みを引き出すため、納豆は丸大豆にこだわり、キムチは自家製。ガスの強い火でパッと炒めるのがポイント」と、こだわりを教えてくれた和一さん。

「メニューがここまで名物になったのは、何よりも食べに来るお客さんがいるからこそ。これからも思いを込めてラーメンを作り続けたい」と話してくれました。

ガラパゴス
グルメ
No.2

オニオンそば 直利庵

老舗そば屋の技が随所に
ヘルシーな変わりそば

中ノ橋通りに店舗を構える「直利庵」は、創業明治17年(1884)のそば屋。白壁の趣のある建物が、老舗の風格を漂わせています。

130余年の伝統を持つそば屋でありながら、他ではなかなか見られないユニークなメニューも多い直利庵。中でもおすすりしたいのが「オニオンそば」。その名のとおり、たっぷりの玉ねぎがトッピングされた冷たいそばです。

このメニューが生まれたのは今からおおよそ40年前。「そば単品だと物足りないし、栄養のバランスもよくない。副菜の野菜をのせてみよう」と、にんじん、ピーマン、玉ねぎを細く刻みこんで「野菜そば」を出したのが始まり。しかし、にんじんやピーマンは夏を過ぎると食感が固くなるため、季節を問わず手に入る玉ねぎのみを使った「オニオンそば」が通年メニューとして誕生しました。

そば粉は他メニューと同様、紫波町産を中心とした国産にこだわり、そばの実の芯の部分をメインに独自配合。のど越しがよく、香りと甘みのバランスも絶妙です。タレは、ざるそば用のつゆと自家製ドレッシングを盛り付けの直前にブレンド。辛みを感じない玉ねぎの切り方、風味豊かな削り節など、一見シンプルですが、老舗のこだわりと職人の技が詰まっています。

始めは女性に人気があったこのメニュー、今では男性からの注文も増えているとのこと。地元の人に教えてもらって以来ファンになり、盛岡を訪れたら必ず食べる、という人もいるそうです。さつぱりとした口当たりはこれからの季節にぴったり。ぜひ一度お試しください。



50年以上、店を切り盛りしている女将・松井裕子さん。凛とした上品な立ち振る舞いが印象的。

直利庵
盛岡市中ノ橋通1-12-13
TEL 019-624-0441

イタリアンでは味わえない？ ソフトな麺とピリ辛スープ

盛岡城跡公園向かい、桜山神社の参道近くにある喫茶店「モンタン」が現在の場所に店を構えたのは平成3年（1991）。しかし、名物「ア・ラ・モンタン」の歴史は45年以上も前にさかのぼります。昭和30年代、大通りにジャズ・シャンソン喫茶として営業していた旧「モンタン」のマスターとスタッフ・小川久一さんが、飲み過ぎて二日酔いのバンドマンやスタッフのために「二日酔いに効く」とされるトマトジュースを使ったスパゲティを作ったのが始まり。始めはまかない用でしたが、当時スプタイプスパゲティは非常に珍しく、また味もおいしかったこともあって、いつしか「ア・ラ・モンタン」という看板メニューになりました。

その後、モンタンは閉店してしまいましたが、久一さんが独立し、昭和55年（1980）にスパゲティ屋を開店。「ア・ラ・モンタン」はこの店に引き継がれました。そして現住所に移転する際、前マスターの了解を得て店名を「モンタン」に改名。名実ともに「ア・ラ・モンタン」を継承し、現在に至ります。

トマトジュースベースのピリ辛スープと、茹で置きの柔らかい麺。ガラスのボウルも受け皿も、以前のモンタンで出していた「ア・ラ・モンタン」そのまま。2代、3代にわたって食べに来てくれる常連も多く、また官公庁街が近いことから、盛岡に赴任したばかりの人が地元の人に連れられて食べに来る、という光景も珍しくありません。



「ア・ラ・モンタン（Mサイズ750円）」。L、LLサイズもあり。野菜サラダとドリンク（ワインやビールも選べる）が付くお得なセット1,300円もおすすめ。



「ア・ラ・モンタン」の味を受け継ぐ小川竜介さん

モンタン
盛岡市内丸6-2
TEL 019-654-0857

「こだわりは、変えないこと。食べた人が『そうそう、この味』と思いついてくれるものを提供するの、私の仕事です」と、父・久一さんとともに伝統の味を受け継ぐ小川竜介さん。これからも「古きよき盛岡」を伝えるメニューとして「変わらない味」を守りたいと話します。



ほかにもあります！ 盛岡・ならでいグルメ

協力/盛岡だんご結庵(お茶餅・しょうゆだんご)

「お茶餅」

平たくつぶしただんごを串に刺して軽くあぶり、くるみダシをからめた餅（だんご?）。名前の由来は「うちわ餅が訛った」など諸説ありますが、詳細は不明。

絶妙なくるみダシがくせになる



甘くない

「しょうゆだんご」

しょうゆ味のだんごといえば、甘塩っぱい「みたらし」を思い浮かべる人も多いかもしれませんが、盛岡だんごは、生しょうゆを使った甘くないタイプ。

みたらしとは違いますが

落葉低木・うこぎの新芽とくるみ、大根の味噌漬と一緒に細かく刻んで和える「うこぎのほろほろ」は、ごはんにのせて食べると美味！

春の訪れを告げる、大人味



「うこぎのほろほろ」

盛岡ガスからのお知らせです

6月中旬オープン

ショールーム&クッキングスタジオ「flamme」

ガスの便利さ・楽しさをもっと気軽に体験できるショールーム&クッキングスタジオ「flamme(フランメ)」が、盛岡ガス本社2Fにまもなくオープンします。ぜひ遊びに来てくださいね！

● ショールーム

最新ガスコンロ展示(ビルトインコンロ8台、ガステーブル6台)
最新ガス機器展示(暖房機器、炊飯器、湯沸器など)
住宅設備機器コーナー/マイホーム発電コーナー
ガス警報器など保安機器コーナー

● クッキングスタジオ

システムキッチン6台完備

※料理教室を開催するほか、サークル活動・会合などにも一般開放する予定です。詳しくはお問い合わせください。(TEL 019-653-1241)



平成28年5月より菜園ショールーム「PATIO(パティオ)」の定休日が変わりました。これまで定休日だった火曜日にも営業します。
定休日:日曜日、祝日、8月13日~16日、12月31日~1月3日
営業時間:10時~18時



読者のおたより

読者の皆さまから、うれしいお便りをたくさんいただいています。

- 「炎のプロに聞く エンジョイ・クッキング」の「家庭でできるプロの味!」いいですね。毎日何を作るか困っている主婦にとって参考になります。(女性・46歳)
- 「楽しい街の探偵団」で紹介されていたスイカタンク。復活を待っていました。これからも滝沢市のシンボルとして大事にしてください。(女性・79歳)
- 「『知って』『味わう』岩手の日本酒」で、南部杜氏の故郷や歴史について知り、大変興味深く読みました。お酒はあまり飲めませんが、岩手オリジナルの酒造好適米「結の香」や酵母「ジョパンニの調べ」「ゆう子の想い」で作ったお酒の香りや味を試してみたいと思いました。すてきなネーミングですね。(女性・55歳)

■ガス安全点検にお伺いします。

ガスをより安全に、安心してお使いいただくために、盛岡ガスでは盛岡ガスサービスに委託して、定期的にお客さまのガス設備、ガス機器等の点検にお伺いしています。点検作業は15分程度ですので、ご協力をお願いいたします。

*この点検で料金をいただくことはありません。

■平成28年5月からの点検地区

盛岡ガスのホームページをご覧ください。盛岡ガスサービスまでお問い合わせください。

●盛岡ガスホームページ: <http://www.morioka-gas.co.jp>

●盛岡ガスサービス株式会社: 019-621-7701 ●営業時間: 月曜~金曜 8時30分~17時

エプロン男子 vol.14

「岩手介護コミュニティ協会」

代表・藤原陽介さん



中身はなにかな？

ロシアルーレット
「お肉巻き巻き」



協会のフリーマガジン
「Irie(アイリ)」
好評配布中です！

藤原陽介さん プロフィール

岩手県盛岡市出身。ケアマネジャー(介護支援専門員)として、介護を必要とする人が適切なサービスを受けるための相談対応やケアプラン作成などを行う一方、介護従事者の情報交換や勉強会、つながりの場である一般社団法人「岩手介護コミュニティ協会」の代表も務める。



こうなります！



こうやって巻いて…



3 茹でて粉ふきにしたかぼちゃを粗くつぶし、レーズン、くるみを入れて混ぜます。「まだ

入らずスツと切れますね！」



1 3児の父でもある藤原さんのリクエストは「ピクニックにおすすめのメニュー」。これからの季節にぴったりのリクエストに添えて、小原先生が楽しいメニューを考えてくれました。

2 まずは、茹でたみつばとらっきょうをみじん切り。グループホーム(介護施設)で働いていたとき、十数人の昼食を作っていたという藤原さん。さすが慣れた手つきです。「包丁は軽く曲げた人差し指と親指とでつまむようにして持ち、刃の重さを利用してながら軽く押し出すように切ると、もつといいですよ」と小原先生。「本当だ、余分な力が入らずスツと切れますね！」

こんな感じに



4 2のみつばとらっきょうを混ぜたご飯、3のかぼちゃをそれぞれ等分し、ラップを使ってウイナーソーセージの形に成形します。

5 豚肉で4とウイナーソーセージを巻きます。「斜めに巻いていくのが端まできれいに巻くコツ。お肉の幅が足りないときは2枚使ってもいいですよ」というアドバイスを聞きながら、黙々と作業する藤原さん。「どんどん上手になっていきますね〜！今から私を肉巻きのプロ、ルーティング藤原と呼んでください(笑)」

程よく焦げ目がついた



6 具材を巻き終えたら、油をひいて熱したフライパンに並べていきます。最近のガスコンロは、鍋底が高温になると火力を自動調節する機能が付いているので焦げ付きを防いでくれます。炒め物など高温で調理したいときは解除することもできますよ。「うっかり焦がしちゃった、という失敗がなく、便利で安心ですね！」

7 煮詰めながら始めて完成！「早く食べた〜」



どれから食べようかな…?



ロシアルーレットお肉巻き巻き

レシピ by シニア野菜ソムリエ 小原 薫

【材料(3〜4人分)】

- 豚もも肉薄切り(1枚20g程度) …… 26枚※ローズでもOK
- ご飯 …… 茶碗2膳分
- みつば …… 4個
- らっきょう(甘酢漬け) …… 4個
- かぼちゃ …… 200g
- レーズン …… 大きじ2
- くるみ …… 大きじ2
- マヨネーズ …… 大きじ1
- ウイナーソーセージ …… 8本
- ブルーベリージャム大きじ2
- 塩・コショウ …… 適宜
- たれ
醤油 みりん …… 各大きじ3
砂糖 …… 大きじ1.5

【作り方】

- ①熱湯でさっと茹でてみつば、らっきょうをみじん切りにし、ご飯に混ぜる。10等分してラップの上のせ、包んでウイナーソーセージの形にまとめる。
- ②かぼちゃを2cm程度の角切りにして茹で、火が通ったら湯を捨てて再び火をかけ、粉ふきにする。フォークの背でかぼちゃを軽く潰し、レーズン、くるみを混ぜる。粗熱が取れたらマヨネーズを加えて8等分し、①同様にラップを使ってまとめる。
- ③豚肉を広げ軽く塩・コショウをふる。ウイナーソーセージ用にはブルーベリージャムも塗っておく。
- ④③の豚肉で①と②、ウイナーソーセージをそれぞれ中身が見えないように巻き包む。
- ⑤フライパンに油を引き、温まったら④を並べる。巻き終わりが下になるように置くのがポイント。中火で焼き、肉に火が通り焦げ目がついたらたれを加え、汁気が無くなるまで照り焼きにする。盛り付けにベビーリーフやトマトを飾ると、栄養バランスも彩りもよくなります。

シニア野菜ソムリエ
おはら
小原 薫さん

盛岡ガス提供IBCラジオ
「野菜のキモチ」に出演中!
毎週日曜13時〜16時30分
「のりこの週刊」
おばさん白書」内



楽しい街の探偵団 今でも現役！江戸時代の商家

通り沿いに町家が並び、古きよき街並みを残す盛岡市鉈屋町界隈。その西側、南大通りと交わる「惣門通り」に、土蔵造りの商家が建っています。

この建物は、岩手県指定の有形文化財「木津屋池野藤兵衛家住宅」で、天保5年(1834)建築。なんと現在も現役で、「株式会社木津屋本店」の事務所として使われています。

かつて「惣門(城郭の正門)」が置かれていたこの界隈は、城下町の南の玄関口。木津屋本店は寛永15年(1638年)に筆墨紙や薬、雑貨などを売る萬小間物屋「木津屋」として創業。享保18年(1733)に現在地に移りました。しかし天保5年(1834)の大火で類焼



このことから防火対策を施した現在の建物再建し、京都製の龍吐水(消火用水鉄砲)や火消しうちね、昆布むしろなど20種類にも及ぶ防火用具も備えられました。

建物が現存していることから分かります。これらの防火対策、防火用具は大きく役立ち、明治17年(1884)に下ノ橋から出火した大火は河南地区の大半、1432戸を焼失しましたが、鉈屋町方面への延焼は木津屋本店で食い止められたそうです。

炎のプロに聞く エンジョイ・クッキング

おやさい食堂 カラコマ



上ノ橋町にある「おやさい食堂カラコマ」は、シェフの三浦聖貴さんと奥さまの綾子さんが営むレストラン。穀物や野菜を中心とする食生活の考え方「マクロビオティック」をベースに、肉、魚、卵、乳製品、化学調味料を使わないメニューを提供しています。以前はキッチンカーでの移動販売を中心に営業していましたが、平成27年（2015）4月、現在の場所に店舗をオープンさせました。

店名の「カラコマ」は「意外なところから思いもよらないものが出てくる」「冗談半分で言ったことが事実になる」を喻えたことわざ「瓢箪から駒」が由来。「多くの人にマクロビオティックを広める」と



家庭でできる プロの味!

ふっくらモチリ 「玄米」のおいしい炊き方

白米に比べてビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富な玄米。健康的な食生活のためにはぜひ取り入れたい食材ですが「ボソボソした食感が苦手…」という人は少なくありません。ところが「おやさい食堂 カラコマ」の玄米はふっくらモチリ。そのコツを教えてくださいました。

●材料(4人分) ※分量は目安

玄米…3合、水…540cc(米を研ぐための水は別途)、塩…少々(ひとつまみ程度) ※このレシピは圧力鍋を使います

●作り方

- ①ボウルにザルをセットする(研ぐときに玄米に混ざったゴミなどを振り落とすため)。玄米を入れ、たっぷり水と注ぐ。
- ②玄米を両手のひらでこすり合わせるように洗う(「拝み洗い」と呼ばれている)。水が濁ってきたらザルを上げて水を取り替え、2〜3回繰り返したら一晩水につけておく。
- ③ざるを上げて水を切り、圧力鍋に玄米と分量の水、塩を入れ、中火にかける。
- ④圧がかかり「シュー」と音がしたら極弱火にし、30分間。その後火を止め15分そのままにして蒸らす。
- ⑤鍋の蓋を開け、炊きあがった玄米を鍋の底から返し、まんべんなくほぐす(「天地返し」とも呼ばれている)。

●プロのコツ

*塩を少し加えることで、玄米の持つ本来の甘みが引き立ちます。
*炊飯器の玄米コースや土鍋で炊く方法もありますが、モチリとした食感を味わうなら圧力鍋が断然おすすめ。鍋によって水加減や時間の加減が変わる場合があるので、何度か試してみてください。



車麩のカツ定食…1080円

肉の代わりに車麩を使ったサクサクのカツをメインに、数種類のおかずが一皿に。

大豆のからあげ定食…1080円

大豆のグルテンを使った唐揚げは、お店の人気メニュー。単品で持ち帰り(300円)もOK。

本日のスイーツ(抹茶のパウンドケーキ & SOYアイス、ドリンク付き)…540円
卵、乳製品不使用ですが、コクがあり優しい甘さ。



「マクロビオティックは『食べる』ことを通じて身体の健康や生き方、環境といった、自分を取り巻く全ての調和を考えること。その大きなものの捉え方、料理に対する自由な発想にひかれたのが、マクロビオティックを実践し広めようと思ったきっかけでした」と三浦さん。一時期は「理想を追求するあまり」味を薄くし過ぎたこともあったそうですが、今は「何をどう食べるかと同じくらい『楽しく食べてもらう』ことも大事」というバランス感覚を意識していると話します。

そんな三浦さんの手がける料理は、「質素」「物足りない」というマクロビオティックのイメージを覆す、華やかでボリュームたっぷりの一皿。メインは肉の代わりに車麩や高野豆腐、大豆のグルテンを使ったカツや唐揚げ。サクサク、ジューシーで食べ応えがあります。無農薬・自然栽培の野菜やオーガニック食材を使った付け合わせもていねいで、ソースやドレッシングも全て手作り。「見た目」や「味」はもちろん「体にいいものを食べたい」という心の満足感も感じられます。

■プレゼント

ここでご紹介した『おやさい食堂 カラコマ』さんのお食事券(2000円分)を5名の方に差し上げます。

ご希望の方は、住所・氏名・年齢と盛岡ガス通信「フランメ」の感想をご記入の上、下記「盛岡ガス株式会社 フランメ編集部」あてにハガキまたはファックスでご応募ください。盛岡ガスに対するご意見、ご要望、ガスに関するエピソードもお待ちしております。

●応募締切:平成28年5月31日(火)

●抽選・当選発表:応募締切後、厳正な抽選の上当選者を決定し、発送をもって発表に代えさせていただきます。

*お客さまからいただいた「ガスに関するエピソード」は次回のフランメで紹介する場合があります。お預かりした個人情報につきましてはプレゼントの発送にのみ使用いたします。



おやさい食堂 カラコマ

■盛岡市上ノ橋町1-44

■電話/019-613-2239

■営業時間/

11時30分〜15時(ラストオーダー14時)

17時〜21時(ラストオーダー20時30分)

※日曜日はランチ営業のみ

■定休日/月曜日(ほか不定休あり)



もとはおそば屋さんだったという店舗。絶妙に「和」を感じる心地よい空間です。

「お店をオープンしたことで、より幅広いお客さんにマクロビオティック料理を味わってもらえるようになりました」と三浦さん。「食事を楽しむことでマクロビオティックを身近に感じ、普段の生活にも取り入れるきっかけになればうれしい。この店がその窓口になればいいな」と思っているんです」と話してくれました。