



おおもも みよこ
大桃 美代子さん

TVだけでなく食育や農業にも関心が高く、新潟で米作りも行うなど、農業・タレント活動と精力的に活動中。

第1回 「ケルたま」 レシピ



「ケルたま」香草グリル焼き

●材料(2人分)

ケルたま	… 1個	ソーセージ	… 2本
ズッキーニ	… 1本	ローズマリー	… 3本
エリンギ	… 2本	ローズペッパー	… 15粒
有頭エビ	… 2尾	岩塩	… 少々

(お好みで：レモン、バーニャカウダーソース)

●作り方

- 1 「ケルたま」は皮をむき輪切りにし、焼く前に軽く岩塩を振っておく。
- 2 ズッキーニは長さ半分に切り、縦4等分に切る。
- 3 エリンギは縦4等分に切る。
- 4 ソーセージは斜めに切れ目を入れる。
- 5 エビは背わたと脚を取る。
- 6 鉄板グリルを温め、軽く表面にオリーブオイル(分量外)をぬり1～5の具材を焼く。両面焼けてきたらローズマリーやローズペッパーを一緒に焼いて香りを移す。
※焼き上がればまずそのままの味を楽しんでいただき、次にレモン汁やバーニャカウダーソースなどつけて味の変化をお楽しみください。

大桃のここがおすすめ

じっくりゆっくり焼くと、本当に甘い！びっくりしました。シチューやカレーにしてもおいしいと思いますが、まずはストレートに「ケルたま」を味わってください。その実力を感じてもらえたいと思います。

「ケルたま」雑穀スープ

●材料(2人分)

ケルたま	… 2個	塩	… 少々
押し麦	… 1/4カップ	こしょう	… 少々
ベーコン	… 60g	エキストラ・バージンオイル	
ミニトマト	… 8個		… 小さじ2
チキンスープストック	… 3～4カップ	イタリアンパセリ	… 2枝

●作り方

- 1 「ケルたま」は皮をむき天地を落として、上から6等分に切り目をいれる。
- 2 ミニトマトは半分に切り、ベーコンは5mmの厚さに拍子切りする。
- 3 深めの鍋に「ケルたま」を並べてチキンスープストックと押し麦、2の具材を入れてゆっくりコトコト煮る(約30分)。
- 4 「ケルたま」を取り出し器に盛り、鍋に残ったスープの味を見て足りない分だけ塩、こしょうとエキストラバージンオイルで味を調えて器に注ぐ。
- 5 イタリアンパセリを飾る。

大桃のここがおすすめ

週に1回は体の掃除と免疫力アップのために胃腸にやさしいおかゆを作ります。こうすれば手間もかからず、蓮の花みたいに見て可愛くして栄養に効くんですよ。「ケルたま」を口の中に入れると、「トロツ」と溶けちゃいますよ。



～ファイトリッチを開発する研究農場を見学～



↑「オレンジ干果」を手に。研究農場園場見学のひとコマ。

今回レシピ作成にあたって、タキイ研究農場を訪問する機会をいただき、感慨を覚えていました。というのも小規模ながら米作りをしている私にとっては、品種開発の源である研究施設での取り組みを、目の前で見られるチャンス。テンションもあがります。野菜の品種改良は10年単位の仕事。その野菜が市場に受け入れられるかどうかを見極め農家のニーズや時代に合った物になるにはさらに時間がかかる。永続的な研究努力が必要です。

タキイさんは数々のヒット品種を出していますが、消費者にも最も有名なものが「桃太郎」トマトではないでしょうか。甘熟の桃色トマト。「桃太郎」の登場で日本のトマト消費がガラッと変わってしまっ

たくらい。それまで家庭消費ナンバーワンだったキュウリに変わって、生食トマトが日本の食卓に多く並ぶようになりました。今でもトマトは農家に利益を出せる野菜として、地域ブランド野菜として産地間競争の激しい野菜となっています。

今回農場で私が注目したのは「ケルたま」というタマネギです。タマネギの新品種開発は、普通の野菜のさらに2倍の時間が必要だそうです。この「ケルたま」、ファイトリッチシリーズの品種で、ケルセチンという機能性成分が従来秋まきタマネギの2倍以上含むよう品種改良したプレミアム野菜なのです。高齢化で食べる量が減っても体にいい成分はしっかりとりたい。健康意識の高い方、美容意識の

高い方におすすめです。「ケルたま」は、しっかりした大玉でずっしり感があります。料理のメインとして活躍してくれそうな存在感です。生食より火を通した方がよいと開発者の方から教えていただいたので、焼いたり、煮たり、揚げたり存在感のあるメニューを考えてみました。和、洋、中と世界から愛されるタマネギ。「ケルたま」というスターの誕生です。



↑タキイ研究農場を訪問した筆者。左は場長の加屋、右はファイトリッチシリーズを担当する青池研究員。

「ケルたま」カラフルフライ



- 材料(2人分)
- | | |
|----------|--------|
| ケルたま | … 2個 |
| 揚げ油 | … 3カップ |
| (ア) 赤い衣 | |
| 天ぷら粉 | … 70g |
| パプリカ粉 | … 大さじ1 |
| チリパウダー | … 小さじ1 |
| 水 | … 80g |
| (イ) 黄色い衣 | |
| てんぷら粉 | … 70g |
| カレー粉 | … 大さじ1 |
| 砂糖 | … 小さじ1 |
| 水 | … 80g |
| (ウ) 緑の衣 | |
| 天ぷら粉 | … 70g |
| きざみパセリ | … 5g |
| ジェノバペースト | … 小さじ2 |
| 水 | … 80g |

●作り方

- 1「ケルたま」は皮をむき、幅1cmの輪切りにする。
- 2ア、イ、ウそれぞれのでんぷら衣を作る。
- 3油の温度を160℃に上げておく。
- 4「ケルたま」に薄く小麦粉(分量外)衣をつけて静かに揚げる。
- 5油の中から浮き始め中央に集まってきたら、やや温度を上げ衣をパリッとさせて手早く引き上げ油をよく切る。

大桃のここがおすすめ

青池さんからとても油との相性がいいと聞き、「かき揚げ」なんかいいなあ、と思ったのですが、特にお父さんはタマネギをあまりメインでは食べないのでビールのお供にしてみました。ワインにも合いますよ～!

「ケルたま」と牛肉の車麩煮込み



- 材料(2人分)
- | | |
|--------|--------|
| ケルたま | … 1個 |
| 牛細切れ肉 | … 200g |
| ニンジン | … 1/2本 |
| インゲンマメ | … 10本 |
| 車麩 | … 4枚 |
| 水 | … 2カップ |
| 砂糖 | … 大さじ1 |
| 酒 | … 大さじ1 |
| しょうゆ | … 大さじ2 |
| みりん | … 大さじ1 |
| ゴマ油 | … 大さじ1 |

●作り方

- 1「ケルたま」は皮をむき8等分のくし形に切る。
- 2ニンジンは乱切り、インゲンマメはさやを取っておく。
- 3車麩は水につけて戻し、やわらかくなれば手で水気を絞っておく。
- 4鍋にゴマ油を入れて熱し、1の「ケルたま」とニンジン軽く炒める。
- 5牛細切れ肉も加え、表面の色が茶色くなってきたら、水を加え煮立たせる。
- 6アクが出てきたら細かく引き、砂糖と酒を加え弱火にして煮る。
- 7しょうゆを加えて味が馴染んできたら、みりんを回し入れ3の車麩と2のインゲンを煮汁の多いところに入れて出汁を車麩に含ませる。
- 8器に彩りよく盛り付けて残り汁があれば、車麩にかける。

大桃のここがおすすめ

やはりタマネギとくれば、すき焼きか肉じゃががかしらと思ってたんです。汁においしさや栄養もいっぱいあって、余すことなく食べ切りたいですね。私の故郷新潟は車麩が名産なので、母の煮物料理にもよくでてきました。

これなら溶け出した「ケルたま」の栄養も、もう一度車麩の方に戻ってきてさらにおいしくいただけるので一石二鳥でしょう。