



手作りのアオサ塩で食べる季節天ぷらの衣には、米粉を使っている。米粉は油を吸わないために、香ばしくパリッとした食感になる。野菜尽くしの素材だが、季節の花が添えられていて風情をそる。つなぎに一部の米粉と地元産のそば粉九割を使った手打ちそばは、ご主人が打ったもので、コシと喉ごしの良さが際立っている。手作りのおぼろ豆腐はきめ細やかでやさしい味わいだ。

## 今注目の米粉と鳥海山の伏流水を使った 地元野菜と山菜づくしの料理は格別の味わい

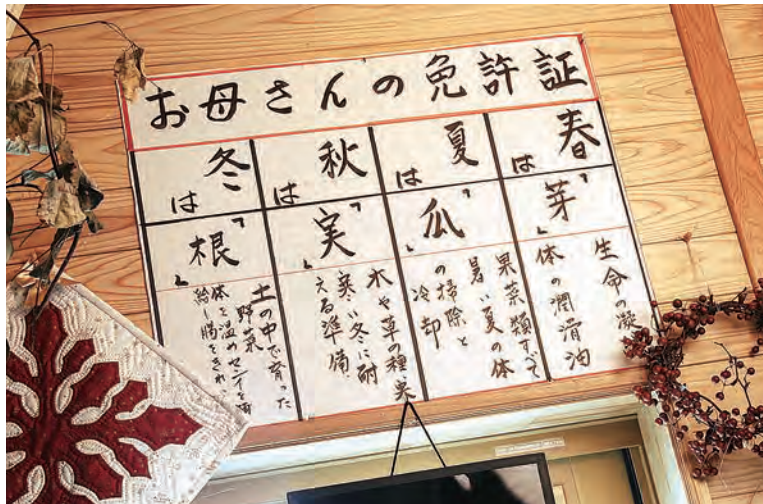
農家レストランとしてのメニューは、地元野菜を盛り込んでんぶらと煮付料理、手打ちそばがセットになった「農土香定食（900円）」と、手作りおぼろ豆腐と米粉ピザがプラスされた「農土香御膳（1500円）」の二種類。

甘酒（ノンアルコール）からコースが始まる。野菜のマリネと漬物、古代米のエゴマぼた餅、食後にはオリジナルの大豆コーヒーが付く。下の写真は農土香御膳。驚くほどのボリュームだが、美味しく、ヘルシーな料理のため、べろりと食べる女性客も多いという。



農土香御膳に付く米粉ピザ(写真は4人前)。写真(左)でも分かるように、地元産の野菜を中心とした具材がたっぷりと入っている。米粉は調理する度に自家製粉しているが、ピザにはあきたこまちの米粉を使っている。ふっくらモチモチとした食感に仕上がりが、米本来が持つ甘さが口の中に広がるのが特長だ。食べ切れずに自宅に持ち帰る人が多いが、冷めても美味しい。単品でも食べてみたい逸品だ。

お店の裏手には農地が広がっている。文字通り「のどかな」雰囲気。木をふんだんに使った店内の壁目には、旬の素材を食べることを意味を記した「お母さんの免許証」と書かれたパネルが掲げられている。子どもに食の大切さを、お母さんが教えてほしいとの想いが込められている。



## 私たちの食生活を見なおしてみよう 食の大切さを教えてくれる農家レストラン

昨年の8月14日放送のテレビ朝日の人気番組「人生の楽園」で、渡辺さんご夫妻は、食の大切さを伝える農家レストランを営む夫妻として紹介された。

ご主人の勇さんは営農指導員として、奥様の広子さんは生活指導員として農協に勤め、「農」への熱い想いを持って長らく農村振興に携わってきた。しかし、農家の人々が料理の手間暇を惜しみ、添加物入りの食品やインスタント食品を利用している現実にも憂いを覚えていた。さらには、企業の経済優先の流通、危険な輸入食品の氾濫など、食の安全と安心に對しても、強い危機感を抱いていた。

農協退職以降もその想いは強まっていったという。このままでは次代を担う子どもたちが危ないと、学校給食の勉強会を立ち上げるなど、健やかな「農」と

「食」を伝える取り組みを始めた。そして、自給自足や食育の大切さを伝える実践の場として、農家レストランを2005年にオープンさせたのである。

放送後、広子さんは、全国の講演会などに招かれるなど多忙な日々を送ってきた。その反響の大きさに、食への確かな認識と地産地消の必要性が求められていることを、再認識させられた。ご夫妻の取り組みは着実に実を結びつつある。

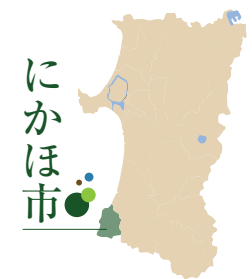
料理が美味しい農家レストランとして人気を集めているが、採算を度外視したメニューには誰もが驚いてしまう。また、手間暇をかけた料理を提供するために、完全予約制にしている。こうした試みは、この農家レストランに訪れた方が、食べることに意味を深く考えてほしいからにほかならない。

渡辺勇さんと広子さんご夫妻の手作り料理を味わう農家レストラン。奥様は、米粉料理の講習会を始め、農業の自給運動や食育の講演に招かれ、県内はもとより全国に足を運んでいる。



## のどかな 食育工房 農土香

にかほ市院内字ヒシカタ201-2  
☎0184-36-2509 (FAX)  
営業 11:30~14:00 (完全予約制)  
前日までに要予約  
休火曜・土曜 定15席 定4台  
定「食育工房農土香」で検索



GREEN | Tourism  
@AKITA

# 楽しもう!! グリーン・ツーリズム

秋田の  
Vol.9

食を取り巻く環境を考え、地域を考える農家レストラン。農家ならではの素材が丁寧に仕込まれているのが印象的。はつらつとした笑顔のご夫婦からは、元気をもらえること間違いなし!



秋田花まるっグリーン・ツーリズム推進協議会  
現地特派員が案内する  
わたしたちがご案内します!!

県北担当 菊江好美さん 県央担当 山内優子さん 県南担当 高橋桂子さん

**体験** 食育普及の一環として食農体験を行っている。メニューは10種類以上もあるが、なかでも、「そば打ち」と「米粉ピザ」が人気を集めている。今回は米粉ピザ作りに挑戦。生地作りから始めて、熟成を経て焼き上がるまでの所要時間は約2時間半。アットホームな雰囲気の中、奥様が食育の話も交えながら、丁寧に教えてくれる。



**食農体験メニュー**  
米粉のピザ・パン・お菓子作り  
そば打ち ほか  
事前に予約(4名まで)。  
料金はお問い合わせを。  
人数が多い場合は出張体験可。