

特集

TSUAIKUSA  
X  
GIBIER

自然を  
舌で  
感じよう



TSUAIKUSA

## つみ草料理

胎内は、つみ草の里。胎内の自然と太陽の恵みをいっぱいを受けた滋味あふれる「つみ草料理」を食べてみてください。



「雑草を食べるの??」「シロツメクサ、ハコベ、スギナが材料!?!」身近な草花を一見そうとは分らず、美味しくいただけます。調理の工夫を草花菜会の佐藤会長に伺うと、「野草は雑草ではなく、食材。気をつけているのは、野草の個性を消さないこと。えぐ味もほどよく残しながら食べやすく、色合い・見た目を考えて」が基本だそうです。自然が相手なので、使おうとしていた野草が枯れていたり、時期が合わなかったり、人数分の材料が揃わなかったりとなかなか予定通りにはいかず、苦労することもある。でも、「あっちにあの草が咲いていたわ!」とっておきの群生地を見つけたわ」とメンバー同士での情報交換で助け合う。肉・魚を使わず、かつおぶしと昆布以外は、全て地産地消。野草それぞれの個性を活かしてあげられる調理法を日々、研究しているそうです。15名以上の予約で実際につみ草体験もできますよ。

自然とつみ草料理の融和をめざして  
胎内つみ草の店「草花菜」

胎内市夏井1251-3  
グリーンハウス胎内(胎内自然天文館隣)  
TEL.080-2390-5840  
※営業日等は、胎内市観光協会のHPでご確認ください。  
(営業 5~10月)



GIBIER

## ジビエ料理

「ジビエ」とはフランス語で、キジや野ウサギ、鹿、イノシシなど狩猟によって食材として捕獲される野生鳥獣やその肉のこと。



ジビエというフランス料理が有名ですが、日本でも、山間部などで冬のタンパク源確保のため、狩猟が行われ、その肉を消費するという文化が続いてきました。最近では、ジビエ肉は栄養豊富でヘルシーだと、特に女性に人気が高まっているんですよ。

「農家民宿 茅屋や」の女将兼ハンターの高橋美佐子さんが、自ら射止めた肉で作る「ジビエ料理」は、鴨鍋やイノシシ鍋、鹿のローストなど。寒い冬には、囲炉裏を囲み、ジビエや自家製野菜、山菜などを使った郷土料理を肴に熱燗が最高です。妙高市グリーン・ツーリズム推進協議会では、ホテルオークラで修業を積んだ「村シェフ」こと村越シェフとのジビエ料理づくり体験などを提供しています。なじみの少ないジビエのレシピを一から学ぶことができます。

(妙高市ジビエ料理体験:10~11月・要予約)



狩猟やジビエの話がはずむ  
農家民宿 茅屋や

十日町市新座乙764  
TEL.025-755-5676



村シェフのジビエ料理に舌鼓  
(一社)妙高市グリーン・ツーリズム  
推進協議会

妙高市大字関山16186-1  
TEL.0255-82-3935



数少ない  
女性ハンターです!