

ホヤ炊き込みご飯に挑戦

生態や栄養学なども学ぶ

東農大オーブンカレッジ



はさみを使って簡単にホヤを切り分けた



完成した炊き込みご飯

東京農業大学のオーブンカレッジがこのほど、東京・世田谷区の同大世田谷キャンパスで開かれ、受講者はホヤの生態や栄養学などを学ぶとともに、実際に炊き込みご飯を作ってその味を楽し

んだ。ホヤは岩手・大槌町で加工され、高鮮度のまま凍結したデジタルブリックプリント(株)の「恵海ほや」と(株)ケイエスフーズのむき身を使用した。同大農学部デザイン農学科の谷口亜樹子教授は、むき身のホヤをキッチンばさみで簡単に切り分ける手順を実演しながら、といたこめに乗せて炊飯するだけという簡単な調理方法を紹介。ホヤ

がもつ5味(甘味、塩味、苦味、酸味、うま味)が十分な味付けをするため、調味料は一切不要なことも説明した。谷口教授は調理の合間、同大のホヤをも提供されたという。

通じた地方創生の取り組みや栄養学などにも言及した。認知機能や老化防止、高血圧や貧血、成人病の予防、免疫力向上、血液サラサラ効果など多様な機能をもつ奇跡的な食材であることを説明。食の6次産業化プロデューサーでプロレベル(レベル4)の大石新市氏はフレンチ、イタリアンでもホヤが食材として使用されていることを紹介した。受講者は炊き上がった「ホヤご飯」を試食しながら、用意された「ホヤアヒージョご飯」「唐揚げ」なども振る舞われ、最後には「恵海ほや」や蒸しホヤも土産として手渡された。から揚げは来年度、同大学の学食で提供することを目指し、今秋の収穫祭(学園祭)でも提供されたという。