Nakanoto

ココロとカラダをトトノエル

■中能登町オリジナルご当地ヨガ誕生
■中能登町のどぶろく・甘酒を使った美カクテル
■カラー野菜がおいしいレシピ

中能登町オリジナルご当地ヨガ誕生

中能登町の豊かな自然や伝統産業からインスピレーションをうけた、中能登町オリジナルご当地ヨガが誕生しました。
開発者であるヨガインストラクター・松元理美さんに、開発した３つのポーズについてお聞きしました。

ご当地ヨガ開発の依頼を受けた時の心境

もともとヨガインストラクターとして、「ヨガをやりたい」人向けに教えていた中で、「ヨガを知らない人にどう訴求するのか」をずっと考えていました。
ボランティアや小学校などで教えたりもしていたのですが、より多くの方に伝える良いきっかけになるのではと感じ、とても嬉しく思いました。

実際に中能登町に行ってみて

北陸新幹線が開通したこともあり、石川にはずっと興味があったのですが、まず着いて空の青さにびっくりしました。中能登町は街並みもとても綺麗でこぢんまりとしていて、空と山を身近に感じる素敵な場所でした。
そういえば、古民家を改装した素敵な宿に泊まったのですが、夜、座敷わらしが遊びにきてくれたんですよ(笑)。

不動滝

石動山(ブナ林)

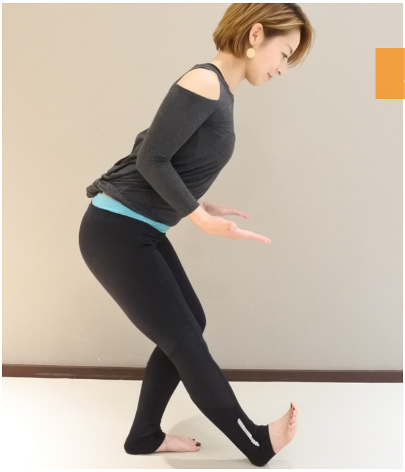
機織り

不動滝のポーズ

滝を目の前にしたとき、人って仰ぎ見るな、という着想からポーズにしました。両手を大きく開くことで、滝から発せられる自然のパワーを受け止めている様を表現しました。
また、不動滝は滝行が有名ということもあり、合掌のポーズをとることでヨガと滝行のコラボレーションという意味も込めました。
普段の生活の中で、片足立ちになることってなかなか無いので、それだけでも内臓に刺激を与えますし、目を閉じて集中することで頭の中がすっきりする効果もあります。そのあたりも滝行と近いイメージですね。

石動山のポーズ

石動山にはリラックス効果が高いといわれているブナの原生林が残っていたので、ヨガのポーズもリラックス効果の高いものにしようと考えました。土台がしっかりしていてなだらかな丘陵なのに、なぜか空を近くに感じる山でした。それを表現するために、空を仰ぎ見るように足と腋、腕をしっかり伸ばすポーズにしました。
実は腋を伸ばすことって、毎日でもやってほしいくらい体にとって大切なことなんです。



機織りのポーズ

ヨガにもともと【椅子のポーズ】というものがあるのですが、それをベースにして、中能登の伝統工芸である機織りをしている形をそのままポーズに落とし込みました。
このポーズは片足を前に出すことにより、ふくらはぎから膝の裏を伸ばし、むくみの改善効果が見込めます。膝の裏はリンパが溜まりやすいので、このポーズはオススメです。機織りのポーズのまま少し体を前に倒すことで、腹筋と背筋にも効果があります。ちょっとだけハードかもしれませんが（笑）。

中能登町のどぶろく･甘酒を使った美カクテル･・・P05

石動山系の麓の比較的高地にある生活排水の入らない自家田んぼで、
農薬や化学肥料を使わずに自然栽培で作った酒米を使用して醸造した、
中能登町のどぶろくと甘酒。抜群の美容効果を誇る中能登町の
どぶろく・甘酒を使い、ヘルシーなオリジナルドリンクを考案しました。
内側からキレイを目指す方におすすめの美カクテルです！

中能登町のどぶろく

中能登町は古くからどぶろくと大変縁の深い地域で、全国に約8万社ある
神社のうち、どぶろく製造の許可を受けている神社は30社しかなく、
そのうち3社（天日陰比咩神社（あめひかげひめじんじゃ）、能登比咩神社（のとひめじんじゃ）、能登部神社（のとべじんじゃ））が、中能登町に
存在しています。そして、平成27年にはどぶろく特区にも認定されています。

カラー野菜がおいしいレシピ・・・P09

カラー野菜とは、野菜の中でも苦みや渋み、色、香りの元となっている“ファイトケミカル”と呼ばれる成分が特に豊富に含まれ、優秀な抗酸化作用があるといわれる中能登町の特産品です。抗酸化作用による美容効果、健康効果はもとより、老化や大病の予防など様々な有効作用が期待できます。

今回はそんなカラー野菜の中から、鮮やかな黄色が印象的な「金糸瓜(きんしうり)」、通常の白ねぎの2 倍の抗酸化活性を誇る「赤ねぎ」、サラダとしてもいただける「白肌ごぼう」、爽やかにグリーンが薫る「ロマネスコ」、アントシアニンたっぷりの「紫白菜」をピックアップ。

色鮮やかなカラー野菜を使ったアイデアレシピで食卓に彩りを添えてみませんか。

どぶろくジンジャー

材　料

・どぶろく　太郎右衛門	120 ml
・おろし生姜	8 g
・はちみつ	15 g

レシピ

① グラスにどぶろく　太郎右衛門、おろし生姜、はちみつを入れ、しっかりと混ぜ合わせる。

② ①に氷（分量外）を入れる。

どぶろくモヒート

材　料

・どぶろく　太郎右衛門	60 ml
・炭酸水	60 g
・ガムシロップ	10 g
・ライム	10 g
・ミント	2 g

レシピ

① グラスにどぶろく　太郎右衛門、ガムシロップを入れ、混ぜ合わせる。

② ①に炭酸水を注ぎ、静かに混ぜ合わせる。

③ ②にミントをのせ、ライムを添える。

どぶろくヨーグルトベリー

材　料

- どぶろく　さえさ（甘口）　150 ml
- ヨーグルト（無糖）　80 g
- 冷凍ミックスベリー　50 g

レ　シ　ピ

① ミキサーに全ての材料を入れ、攪拌する。

② グラスに①を注ぐ。

ゆずどぶろく

材　料

- どぶろく　さえさ（辛口）　100 ml
- ゆず茶用ジャム　30 g
- アーモンドミルク　50 g

レ　シ　ピ

① グラスにどぶろく　さえさ（辛口）、ゆず茶用ジャム、アーモンドミルクを入れ、混ぜ合わせる。

ミント甘酒ジン

材　料

・甘酒　太郎右衛門	50 g
・ジン	30 ml
・ミント	1 g

レ　シ　ピ

① グラスにミントを入れ、軽くつぶす。

② ①に甘酒　太郎右衛門、ジンを注ぎ入れ混ぜ合わせ、氷（分量外）を入れる。

甘酒ワイン

材　料

・甘酒　太郎右衛門	50 g
・赤ワイン	50 g
・レモン果汁	5 g

レ　シ　ピ

① グラスに甘酒　太郎右衛門、赤ワイン、レモン果汁を入れ、混ぜ合わせる。

甘酒ビーツヨーグルト

材　料

・甘酒　太郎右衛門	80 g
・ビーツ（水煮）	10 g
・ヨーグルト（無糖）	50 g
・レモン果汁	3 g

レシピ

① ミキサーに全ての材料を入れ、攪拌する。

② グラスに①を注ぐ。

甘酒ココナッツチャイ

材　料

・甘酒　太郎右衛門	50 g
・ココナッツミルク	30 g
・水	30 g
・シナモンパウダー	0.1 g
・カルダモン	0.1 g
・クローブ	0.1 g

レシピ

① 鍋に全ての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。

② ①を火にかけ、沸騰直前まで温めたらグラスに注ぐ。

金糸瓜の冷やし中華

材　料

・金糸瓜	200 g
・ロースハム	30 g
・きゅうり	30 g
・トマト	40 g
・卵	20 g

タレ

・砂糖	10 g
・酢	25 g
・濃口しょうゆ	30 g
・ごま油	5 g

レ　シ　ピ

① 金糸瓜はヘタを落とし、3～4cmの輪切りにする。スプーン等で軽く種をくり抜く。

② 沸騰したたっぷりのお湯で約8～10分金糸瓜を茹でる。（果肉の皮近くを箸等で刺し、ほぐれる程度まで）茹であがったら冷水にさらしあら熱をとり、手で中身をほぐし、ザルにあけて水気をしっかりと切る。

③ ロースハム、きゅうりは千切り、トマトはくし形にカットする。卵は錦糸卵にする。

④ タレの材料をすべて混ぜ合わせる。

⑤ 器に②を盛り、ロースハム、きゅうり、トマト、錦糸卵をのせ、タレをまわしかける。

金糸瓜ツナサンド

材　料

・食パン	120 g	・有塩バター	5 g
・金糸瓜	30 g	・ルッコラ	10 g
・ツナ缶	80 g	・トマト	40 g
・マヨネーズ	30 g		

レ シ ピ

① 金糸瓜はヘタを落とし、3～4cmの輪切りにする。スプーン等で軽く種をくり抜く。

② 沸騰したたっぷりのお湯で約8～10分金糸瓜を茹でる。（果肉の皮近くを箸等で刺し、ほぐれる程度まで）茹であがったら冷水にさらしあら熱をとり、手で中身をほぐし、ザルにあけて水気をしっかりと切る。

③ 有塩バターは常温に戻しておく。ツナ缶はしっかりと汁気を切る。トマトはくし形にカットする。

④ ボウルに②、ツナ缶、マヨネーズを入れ混ぜ合わせる。

⑤ 食パンに有塩バターをぬり、④を全体にのせ、もう1枚の食パンでサンドする。

⑥ 食パンの耳を落として半分にカットし、器に盛り、ルッコラとトマトを添える。

赤ねぎのナムル

材　料

・赤ねぎ	80 g	・ナンプラー	6 g
・にんにく	3 g	・胡椒	0.1 g
・ごま油	3 g	・糸とうがらし	0.3 g

レシピ

① 赤ねぎは斜め薄切りにし、水にさらして水気を切る。にんにくはすりおろす。

② ボウルに赤ねぎ、にんにく、ごま油、ナンプラー、胡椒を入れよく和える。

③ 器に盛り、糸とうがらしを飾る。

白肌ごぼうのベジヌードルあえ麺

材　料

・白肌ごぼう	150 g		・にんにく	5 g	A	・酒	5 g
・合挽き肉	100 g		・生姜	5 g	A	・濃口しょうゆ	12 g
・ちんげん菜	75 g		・ごま油	5 g	A	・味噌	6 g
・長ネギ	6 g	A	・砂糖	6 g	A	・水溶き片栗粉	
・こねぎ	5 g	A	・食塩	1 g	A	・水	45 g
・赤とうがらし	0.1 g	A	・胡椒	0.1 g	A	・片栗粉	3 g

レ　シ　ピ

① 白肌ごぼうはピーラーで麺状に削り、水にさらす。

② 長ネギ、にんにく、生姜はそれぞれみじん切り、こねぎは小口切りにする。

③ フライパンにごま油を熱し、合挽き肉、長ネギ、赤とうがらし、にんにく、生姜を入れ、炒める。

④ 肉の色が変わったら水溶き片栗粉以外のAを加え、煮からめる。水溶き片栗粉を加え、一煮立ちしたら火を止める。

⑤ 鍋に食塩（分量外）を加えた湯を沸かし、白肌ごぼう、ちんげん菜をさっと茹でて水にとり、水気を切る。

⑥ 器に白肌ごぼう、ちんげん菜を盛り、④をのせ、こねぎを散らす。

ロマネスコのアーリオオーリオ

材　料

・ロマネスコ	100 g	・オリーブオイル	50 g
・にんにく	6 g	・食塩	1.5 g
・赤とうがらし	1 g	・ブラックペッパー	0.1 g

レ シ ピ

① ロマネスコを小房に分け、たっぷりの沸騰したお湯で茹でる。

② にんにくはみじん切りに、赤とうがらしはタネを抜き、輪切りにする。

③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤とうがらしを入れ中弱火で熱し、香りが出てきたらロマネスコを加え中火にして炒める。

④ 全体的になじんできたら、食塩、ブラックペッパーで味付けし、火を止め器に盛る。

冷製紫白菜のヨーグルトスープ

材　料

・紫白菜	80 g	・胡椒	0.1 g
・ヨーグルト（無糖）	100 g	・オリーブオイル	4 g
・食塩	1 g	・ピンクペッパー	1 g

レ　シ　ピ

① 紫白菜は 5cm 幅にカットする。

② 紫白菜、ヨーグルト（無糖）、食塩、胡椒をミキサーに入れ、攪拌する。

③ 器に盛り、オリーブオイルをまわしかけ、ピンクペッパーを散らす。

中能登町ってこんなトコロ

中能登町があるのは石川県は能登半島のど真ん中。
能登の真ん中だから中能登町です。
邑知（おうち）地溝帯を中心に平野部が広がっています。
東側は石動山（せきどうざん）、西側は眉丈山（びじょうざん）をそれぞれ中心とし、
日本の原風景とも言える田園地帯と、それを取り巻く丘陵地の緑、
潤いある河川など豊かな自然に恵まれています。
また、旧街道沿いの集落や、神社・寺院群、
それらを舞台とした祭りなどの伝統文化を
いまでも大切に守り続けています。

本冊子掲載のレシピは web でも公開中！

発行元：石川県中能登町企画課
〒929-1792　石川県鹿島郡中能登町末坂 9 部 46 番地　TEL:0767-74-2806