

カラダととのうスーパーフード「菊芋」の価値をおいしく再定義。

福岡県築上町が2月13日に「ふるさと食体験」を初開催

～オンラインで新しい食体験とともに、地域食材「菊芋」の新たな活用法をお届けします～

株式会社キッチンハイク(本社:東京都台東区、共同代表:山本雅也・藤崎祥見、以下「キッチンハイク」)は、福岡県築上町の特産品でスーパーフードとして注目される「菊芋」をメインとした、地域に根付く食と文化の魅力を届けるオンラインイベント「ふるさと食体験」を2月13日(日)に実施いたします。なお、「ふるさと食体験」は、食と文化と交流を通して、関係人口と地域価値を創造する事業で、福岡県自治体では築上町が最初の実施となります。

■ 今回の取り組みについて



キッチンハイクは築上町農林業元気づくり協議会と、「菊芋」を通して町の魅力に触れてもらうことを目的とした、オンラインイベント「ふるさと食体験」を実施いたします。同日の昼と夜に同じ内容で2回開催。

築上町は、スーパーフードとして注目されている「菊芋」の作付面積が日本トップクラスです。旬の「菊芋」をはじめとした冬の腸を元気にする食材セットを事前に参加者のご自宅へお届けし、当日は自宅にいながら食材や文化を通して地域の魅力に触れる機会を提供いたします。

■ 厳しい寒さを経た2月の「菊芋」は、1年の中でも甘さがピーク! 「菊芋」はどんな食材?



北米原産の菊芋は、食物繊維を豊富に含む注目のスーパーフード食材です。さらに、菊芋は里芋や山芋と異なりでんぷん質をほとんど含まないため、カロリーがなんとサツマイモの半分ほど。見た目は生姜に似ていますが、風味はゴボウに近く、生で食べるとシャキシャキ・火を通すと柔らかくなり甘みを感じることができます。

菊芋には「白菊芋」と「赤菊芋」の2種類があり、表皮に赤みのある「赤菊芋」のほうが「白菊芋」よりも「イヌリン」含有量が高いと言われています。「赤菊芋」は生で食されることが多く、シャキシャキとした食感が特徴です。一方、白菊芋の「サンフラワーポテト」は、育てやすさと栄養効果の向上を目指して佐賀大学で開発された新しい菊芋の品種で、生だけでなく加熱調理にも向いています。

菊芋の旬は、11月から3月。特に2月は、厳しい寒さを経て一年間のなかで最も甘味が出て、おいしく食べることができるベストな時期なのです。

■ 実は汎用性がとても高い！ 菊芋がもっと身近になる「おいしい食べ方研究会」をオンラインで開催



そんな菊芋の作付面積日本一を誇るのが、福岡県築上町。築上町での菊芋の栽培は約30年ほど前から始まり、後に健康効果も期待できることが判明し、現在は農家一丸となって生産量のさらなる増加を目指しています。

今回は、日々菊芋と向き合っている農家の一人である中安さんに、毎日の生活に取り入れやすい菊芋の使い方を教えていただきます。味噌漬けやきんぴらなど身近な家庭料理のレシピや、菊芋を長持ちさせる保管方法など、農家さんならではの菊芋の活用法を学び、健康習慣の一つとして菊芋を取り入れてみてはいかがでしょうか。

◇ 菊芋の良さを伝える「築上町きくいもクラブ」の会長・中安洋子さんのコメント

菊芋・ヤーコンは一見使い方が難しいと思われるかもしれませんが、実はとても汎用性が高い食材。私自身もお料理が大好きで、菊芋とヤーコンの料理法を毎日研究しています。手塩にかけた築上町の菊芋とヤーコンのおいしさを感じていただきながら、みなさんで腸内環境を整えていきましょう！

■ 普段の家庭料理と一味違う「東ヨーロッパ風」の菊芋料理をイベントにて一緒に作れる

姉妹フードクリエイターとして活躍中の「優森食堂」のお二人に、菊芋を使った「身体が元気になる」レシピを考案いただきました。菊芋にヨーグルトやチーズと合わせた「東ヨーロッパ風アレンジ」の料理を教えてもらいます。また、菊芋と一緒にお届けする築上町が誇るもう一つのスーパーフード・ヤーコンについては、「ヤーコンの生ハム巻き」「ヤーコンのコナツツオイルがけ」のレシピをご紹介いただく予定ですので、イベント後に、ぜひご家庭でお試くださいね。

◇ 菊芋・ヤーコンを使った料理を考案した優森食堂さんのコメント

築上町の菊芋はとても綺麗に洗っており、調理がしやすく生産者の皆様の心遣いを感じました。生でも食べても美味しく、火も通りやすく、和洋中なんにでも幅広く使える魅力的な素材です。

また、同じく築上町の特産品のヤーコンは、しっかりとした甘みがありシャッキリとみずみずしく、アク抜きをするだけでそのままでもとても美味しく食べられます。

少し変化球のレシピをご紹介したいと思うので、楽しみにしててくださいね。



◇ 福岡県築上町×ふるさと食体験の実施概要

□ カラダととのう！ スーパーフード「菊芋」で食物繊維たっぷり、冬の腸を労わるランチ/ディナー作り

・開催日時

2月13日(日) 昼の部12時～ / 夜の部17時～

※イベント内容は、昼・夜同じ内容となります。

・参加プラン

旬の菊芋2種類とヤーコンに加えて、毎日の食卓でも菊芋をお楽しみいただける、おすすめの加工品をお届けします。

<食材>

- ・赤菊芋 1袋
- ・白菊芋 (サンフラワーポテト) 1袋
- ・ヤーコン 1袋

オリゴ糖の甘さが特徴で「畑の梨」とも言われます。きんぴらにしたり汁物に入れてもおいしいですが、甘みを生かしてスムージーやケーキの材料としても活用することもできます。

<加工品>

・中山醤油さんの「きくいもドレッシング オリーブオイル入り」1本 (200ml)

築上町の中山醤油さん謹製、たっぷりの菊芋とオリーブオイルを使用した菊芋ドレッシング。

・菊芋茶 1袋

菊芋100%でノンカフェイン。ほんのりとした甘みと焙煎の香ばしさが特徴で、飲みやすいティーパックの形状です。さらにお茶を淹れたあとの出がらしも楽しめます。

・京築ヒノキを使ったお箸 2膳



・イベント申し込みページ

昼の部：<https://kitchhike.com/jp/popups/61e77a0f528beb04656e1c90>

夜の部：<https://kitchhike.com/jp/popups/61e78301528beb04686e1c35>

※ ご興味をお持ちの自治体さま、事業社さま、報道関係者さまに向けて、イベント観覧を無料でご案内いたします。お手続きについては、info@kitchhike.comまでお気軽にお問い合わせください。

・当日つくる料理

◎赤菊芋のトルコ風ヨーグルトサラダ

菊芋のシャキシャキとした食感に、ヨーグルトとオリーブオイルのさっぱりとしたソースが相性抜群。お好みでミントやディルなどのハーブを合わせるとさらに爽やかに！（ハーブ類はご用意がなくても十分お楽しみいただけます。）

◎白菊芋のシュクメルリ

シュクメルリは、鶏肉をガーリックソースで煮込んだ、伝統的なジョージア料理の一つです。菊芋の風味はこんがり焼いたチキン&ガーリックと相性ぴったり。ミルク煮のスープで、寒い冬も暖かく元気の出るレシピです。



・ふるさと食体験とは



「ふるさと食体験 (<https://kitchhike.com/>)」は、食と文化と交流を通して、関係人口と地域価値を創造する事業です。オンラインと食コミュニティを活用し、その地域ならではの魅力を掘り起こし、地域内外が豊かにつながる新しい関係性をつくります。参加者へ事前に地域の特産品を届け、オンラインで生産者や事業者と交流しながら、特産品を楽しむことができます。

2017年2月より地方自治体との取組みを開始。2020年5月からはオンラインでスタートし、140回のイベント開催、のべ3,100組が参加してきました。自宅にいながら地域の特産品や文化に触れることができることから、都市部の生活者と地域とのつながりを強める取り組みにもなっています。

また、2022年3月までに、新たに50以上の自治体や地域事業者とオンラインイベントや食体験コンテンツの開発を予定しています。

▼これまでのイベントテーマ例



■株式会社キッチハイク 会社概要

「もっともぐもぐ、ずっとわくわく。」

2013年5月にキッチハイク (β版) をローンチ。その後、人と食の出会いを描いた食卓探訪記『キッチハイク！突撃！世界の晩ごはん』(集英社) を出版。2017年にiOSアプリをリリース、2018年にはサッポロビールと業務提携し、オリジナルビールをつくって仲間とシェアできるサービス「HOPPIN' GARAGE」をスタート。Mistletoe、MTG Ventures、OPENSAUCE、メルカリなどから資金調達を実施。2020年12月より、withコロナ時代の関係人口及び地域価値の創造を目的とした自治体連携サービス「ふるさと食体験」をリリース。現在、累計参加者数が10万人を超え、急成長を続ける。iOS・Androidのアプリ機能充実、マーケティング強化、事業拡大などに向けて、積極的に人材採用中。

会社名: 株式会社キッチハイク 所在地: 東京都台東区東上野4-13-9 ROUTE89 BLDG.4F

共同代表: 山本雅也 / 藤崎祥見 サービス開始: 2013年5月20日

サービスページ: <https://kitchhike.com/>

コーポレートページ: <https://kitchhike.jp/> リクルートページ: <https://www.wantedly.com/companies/kitchhike/projects>

<本リリースに関する取材等のお問い合わせ>

株式会社キッチハイク 広報 担当: 飯田

Mail: info@kitchhike.com

TEL: 090-8109-9614

FAX: 03-4330-1522