

講習会開催報告書

講師	島 英明	タイトル	チーズ食文化の愉しみかた 34
参加者数	17名	日時	2014年9月6日 10:30~12:00

開催概要

- 道内におけるチーズ文化・チーズの栄養について・乳酸菌の働きについて・チーズの分類とその説明
- 溶かして美味しいチーズの試食

トピックス

- ラクレットチーズを使ったピザを2つのソースで試食して頂き、溶かして食べるチーズの扱い方を説明した。
- チーズのオイル漬け商品を説明しながら、チーズ保存方法のアイディアとして余ったチーズのオリーブオイル漬けを提案。
- チーズ製造の副産物ホエイの試飲をしてもらい、ほの甘い飲みごこちに好印象をいただいた。
- ホエイの利用方法にゼリーの作り方などの話題の中で参加者からソースの提案などが出ていた。
- ラクレットチーズの外皮（リンド）は食べるかどうか質問があり、味わい深いので好みでとお伝えした。ラクレットとさけるチーズと一緒に使うことで旨みが増し食感も楽しめることが話題になる。

参加者の声

- ホエイを初めて飲みました。やさしい味で熱中症予防にも良いということも知りました。
- そのホエイからさらにリコッタチーズができる事、栄養価が高くカロリーは低いのでもっと活用できたらいいと思いました。
- 厳しい寒さに耐えているホルスタインの生乳から出来ているチーズなので、体が丈夫になることが納得できる。
- 乳酸菌やカビの種類によって色々なチーズが出来、納豆菌も仲間と聞いておもしろいとおもいました。
- チーズの保存方法がわかって良かった。
- 何種類ものチーズを組み合わせて料理に使うと美味しいのだと分かり、今までのチーズの使い方が間違っていたと改めて思いました。
- チーズは「嗜好品」のイメージが強いのですが、少しづつでも日常に取り入れていきたいです。
- 先生のお話も楽しく、試食も美味しかったです。特にバジルソースのピザ。食べたことのないチーズも食べることができて良かったです。
- 作っている方の気持ちが伝わる美味しい味でした。



講習会開催報告書

講師	島 英明	タイトル	チーズ食文化の愉しみかた 35
参加者数	17名	日時	2014年9月6日 18:30~20:00

開催概要

- 道内におけるチーズ文化・チーズの栄養について・乳酸菌の働きについて・チーズの分類とその説明
- 溶かして美味しいチーズの実食

トピックス

- ラクレットチーズを使ったピザを2つのソースで試食して頂き、溶かして食べるチーズの扱い方を説明した。味わいがあるのにあきがこず、もたれ感がないピザだと好評だった。
- チーズのオイル漬け商品を説明しながら、チーズ保存方法のアイディアとして余ったチーズのオリーブオイル漬けを提案。
- チーズ製造の副産物ホエイの試飲をしてもらい、ほの甘い飲みごこちに練乳を薄くしたようだと興味深い声、破棄されるのはもったいないという話になった。
- チーズがとろけるところなど参加者の皆さんのお腹をそそったようで歓声が上がっていた。

参加者の声

- チーズに対して見方が変わりました。色々な料理にも使いたいです。
- 初めて食べた種類がありました。美味しかった。
- 使い方や種類等、色々勉強になりました。
- 高カロリー食品というイメージしかなかったが、栄養価を知れてよかったです。
- バジルソースのピザ、美味しかったです。ラクレットでのじやがいもチーズも簡単で好い。
- チーズがおいしい。
- 風味があって、塩をあまり感じなくて今まで食べていたチーズと違って驚きました。
- 北海道に住んでいて、地元でチーズなどが作られていることは知っていたが、直接生産している方の話を聞ける機会は少ないので、とても貴重な体験でした。
- ご先祖が開拓したふるさと酪農の町を大切にしている気持と、乳製品作りにかける情熱と努力が伝わった。おいしいと感じました。
- ピザ生地に、水ではなく廃棄されてしまうホエイを使って、自家栽培バジルとトマトでさらにおいしいと感じました。



講習会開催報告書 76

講師	森重 正也	タイトル	チーズの食べ比べ
参加者数	20人	日時	2014年9月21日

開催概要

- 北海道の酪農家が自家製で作ったチーズ「フェルミエチーズ」を紹介する講習会
- フェルミエチーズの食べ比べ
- フェルミエチーズとお酒の相性をテイスティング

トピックス

- 白カビ（旭農 ブリー）・フレッシュ（斎藤牧場 カッテージ）・セミハード（藤井牧場 ごんた）・ハード（北ぎゅう舎 ラクレット）・セミハード（羊飼い 羊乳セミハード）・スモーク（荒川牧場 グリーンチーズ）・ブルーチーズ（伊勢ファーム 青いチーズ）の北海道産チーズを7種をくわしく紹介
- それぞれのチーズにあうお酒として北海道産を中心にセレクトし、テイスティングしてもらい、参加者にそれぞれ感想を記入してもらった

参加者の声

- チーズは色々な種類があることが分かった。とても美味しく、お酒といろいろ楽しみたい
- チーズとお酒の相性を色々試してみたかったので参加できて良かった
- 相性を見る味見のバランスが難しかった
- はじめて食べるチーズばかり沢山あり、とても参考になった。
- 色々なチーズとお酒の組み合わせをみることができ楽しかった
- チーズとお酒のマリアージュは面白い試みだと思います。
- 地元のチーズを知る良いチャンスになりました。上質なチーズが作られていることを知りうれしい
- 美深の「羊飼いのチーズ」を知ることができた。珍しく美味しい羊のチーズなので応援していきたい
- チーズに興味があるが高価で試す機会がなかったので、参加できて良かった。
- 地元に色々な個性のあるチーズがあることを知れて良かった。この様な機会がもっとあるとよい



講習会開催報告書 75

講師	豊島 琴恵	タイトル	チーズで簡単クッキング
参加者数	20人	日時	2014年9月21日

開催概要

- 北海道の酪農家が自家製で作ったチーズ「フェルミエチーズ」を紹介する講習会
- フェルミエチーズを使った料理レシピを実演と試食で紹介
- フェルミエチーズ農家の紹介も絡め、利用促進につなげる

トピックス

- 紹介したレシピはチーズライスサラダ・辛子しょうゆ漬け・チーズケーキの3種
- チーズライスサラダはカマンベールチーズを使用し混ぜご飯で提供
- 辛子しょうゆ漬けはさけるチーズを使用し、和の食材にアレンジ
- チーズケーキはカッテージチーズを使用し、新鮮なチーズを生かしたスイーツに
- 会場に参加していた生産者のインタビューも交えて紹介し北海道のチーズの魅力を伝えた

参加者の声

- ご飯にチーズを入れるのは意外だったが、お寿司の感覚で新鮮でおいしかった
- さけるチーズはそのまま食べるより、辛子しょうゆ漬けのほうがコクが出ておいしい
- チーズはどちらかというと不得意だったが、美味しかった。普段の食事に取り入れができる
- つくるのがとても簡単で楽しそうだった。家でやってみます
- チーズの新しい活用のしかたを学んだ。どれも食欲がそそられるメニューでした
- チーズのことをもっと詳しく学びたいと思いました
- どれも美味しかった。生産者さんの顔も見れたので、安心安全だと思いました。
- チーズはそのまま食べるだけでしたが、色々な活用の仕方を知ることができました
- 乳製品をもっと色々知って、沢山活用したいと思いました
- チーズが好きなのでとても楽しいイベントでした。またやって欲しいです。
- もっと詳しく安全性のことや製造など知りたいです



講習会開催報告書

講師	齋藤 映子	タイトル	【101】北海道を知ろう チーズ
参加者数	22名	日時	9月25日 11:00~12:30

開催概要

- 北海道産チーズが年々、増えていることを伝え、チーズを30種食べ比べて、北海道産チーズの味を知ってもらう。作った工房を紹介し、酪農業の地域での取り組みや、若い世代の活動を知つてもらう北海道産チーズの購買意欲を高める。

トピックス

- チーズの種類の説明・チーズの栄養、活用、保存方法の説明
- 30種のチーズを食べくらべ表にコメントを記入し、自分のお気に入りを見つけてもらう

参加者の声

- 30種類も比べることがないので、良かった。北海道のチーズを応援したいと思った。
- 今まで苦手と思っていたブルーチーズが食べられる事がわかった。
- ふだん食べないようなチーズを食べて、お気に入りを見つけることが出来た。
- こんなに沢山の種類のチーズを味わう事ができていい経験になった。
- 30種類の内、9種類が気に入ったので今度買ってみようと思う。
- チーズの保存方法・調理方法・成分など知らない事が沢山あり、勉強になった。
- 北海道産のチーズがこんなにあることに驚いた。旭川高校の素朴な味が気に入った。
- 生産者の特色がそれぞれ出ていた。これからは北海道で生産したチーズを食べる様にします。
- チーズを食べくらべして、味の違いがわかった。北海道産のチーズを応援します。
- カルシウムを沢山とれることがわかった。
- 自分で買うことがないチーズを沢山食べられて、今後は少しずつ取り入れて行きたいです。
- いろいろな話題になっているチーズを食べられてよかったです。
- 牛乳からこんなにもいろいろな味のチーズになると言うのはおどろきました
- 道内にチーズ工房が多いことを知り、工房によって工夫しているのを実感した。
- 北海道産のチーズを知りよかったです。北海道産の食材をどんどん紹介してほしい。
- チーズの勉強がはじめてで、わかりやすく為になった。沢山のチーズがあり嬉しかった。
- 今回、初めて食べて気に入った物を買いたいと思う。今回以外のチーズでまたやって下さい。



講習会開催報告書

12

講師	竹内 強	タイトル	生産者交流会 “こめいろゆめたまご” のお話
参加者数	9	日時	2014. 9. 19 (金) 10:00~12:00

開催概要

- ・ こめいろゆめたまごが生まれるまで

トピックス

- ・ 養鶏場の飼料の現状～養鶏場の多くは飼料メーカーで作られた配合飼料を購入し与えている（国内の鶏の餌は90%以上が輸入原料でとうもろこし・大豆はほとんどが遺伝子組み換えになってきている）
- ・ 輸入原料は輸入の際ポストハーベスト農薬が散布される。残留性が高くガン・アトピー・アレルギー・化学物質過敏症が増加しているとも言われている。
- ・ 家畜の餌には遺伝子組み換えの表示義務ナシ、餌によって卵の味、栄養価、黄身の色まで変わる
- ・ こめいろゆめたまごは餌を北海道産 99.8%にこだわり、育てている。（飼料確保に大変ご苦労されている）黄身の色はレモンイエローで添加剤を極力使わないでほしいとの組合さんの声より。卵独特の臭みがない。コレステロールが値が低い。オレイン酸が多くリノール酸が少ない。
- ・ こめいろゆめたまごの存在参加者 9名中 6名知らない方だった
- ・ お腹を満たすだけが“食”じゃない（色々見えない部分も含まれてくる）

参加者の声

- ・ 餌のサンマのお話しさはすごいと思った（釧路沖の魚粉で水揚げされた日のうちに粉碎・乾燥したもの）
- ・ こめいろゆめたまごの黄身が思ったより白くてびっくり。
- ・ 茄で卵もそもそもからイヤだったしつとりコクがあつて美味しかった。自身も美味しい。
- ・ 黄身の色にかかわったコープの方～家族のことを考えると安心安全カラダに良いもの（コレステロールの話）をこれからも届けて下さい。私達のために頑張って下さい。
- ・ 普段からこめいろゆめたまごを食べていて、たまに家族に黄色の卵を出すとビックリされます
- ・ アトピー・アレルギーは添加物が影響していることを知れて良かった。何を食べている卵なのか肉なんか知つて購入したい。こういった話を P T A などでお話ししてほしいと思った。
- ・ 話を伺うと美味しい意味が分かりました。こだわりがつぶれずにこれからも頑張って欲しいです。
- ・ 安売りの卵を買っていた。貴重な話を聞いて参加して良かったです。
- ・ たまごの黄身の色は色素票で好みの色で決められていること知らなったし本当にびっくりしました。
- ・ 子供が卵アレルギーです。平飼い自然卵が良いと思って食べさせているがはたして安全なのだろうか？



講習会開催報告書

講師	藤田 秀昭	タイトル	鱈料理あれこれ 地場産野菜とともに 40
参加者数	16名	日時	2014年9月12日

開催概要

- 生産者交流会 (株)清水農園 清水千万幸さんによる農園の概要、米、トマト等野菜についての美味しい食べ方の説明。
- 有機農法についての説明。トマトジュースの試飲。生産者によるズッキーニの調理法、野菜の選び方についてパネルを使って説明し、有機野菜の良さと理解をいただく。
- 鱈料理2種。下ごしらえから実践していただき、じゃがいも「きたかむい」の調理にむいているレシピを紹介。地場の野菜サラダで手を加えない味も確かめていただいた。

トピックス

- 生産者清水さんの有機野菜についての説明時に、ティンカーベルという種類のミニトマトで作られているジュースの試飲があった。「いつも飲んでいるのとぜんぜん違う」苦手だという参加者も飲んでいました。
- 鱈のブイヤベースに使用したキタカムイというじゃがいもが煮崩れしにくいことも確認でき、さらにグラタンに入ってもクリーミーでまろやかな食感で新じゃがの良さも解る料理だった。
- 年間を通して手に入りやすい地場の鱈と野菜ということで、よろこんでいただいた。
- サラダでは、清水農園の摂れたて野菜のみずみずしさと、鮮やかな色と清水さんの熱い語りで美味しい盛りだくさんでした。ズッキーニは清水さん自ら、軽く茹でカットしてくださいました。

参加者の声

- 美味しい料理とためになるお話がたくさんでした。
- 有機野菜を見直しました。食材の作り方、農学について詳しく知れてうれしい。家で作ってみます。
- 有機野菜、手間をかけた野菜はやっぱり美味しいです。
- 野菜の切り方、家ではしない魚の使い方が良かったです。
- 地元の魚をいつもより手を加えることで、新しい美味しいものが出来、レパートリーを増やすことが出来て良かった。
- 下味で鱈に白ワインとサフラン、オリーブオイルでマリネするという贅沢な味も、時々家で作ることにします。ありがとうございました。



講習会開催報告書

講師	藤田 秀昭	タイトル	地場産の野菜と魚はおいしいよ	50
参加者数	16名	日時	2014年10月11日(土) 11:00~13:00	

開催概要

- 地場産 野菜と魚介類（イカ・つぶ・エビ・ホタテ）を使ったカレーと野菜サラダ
- 滝花農園様による野菜の説明
- 食と健康 なぜ地場産にこだわるのか自分の目で見ての仕入

トピックス

- シーフードカレーのイカのウロを使用し、旨味をアップ
- パプリカは緑色から赤や黄色に変化する
- 黄色のトマト（桃太郎ゴールド）、赤色トマト（桃太郎エイト）と桃太郎トマトには8種類ほどあり、ウルトラマンのようだと話題になりました。
- 滝花農園さんから、新米とは収穫してから年度内の12月まで、1月1日以降は古米、翌収穫後は古古米になると教えていただきました。誰も知りませんでした。
- 滝花農園さんも料理に参加。目の前にあるイカとエビを探せず、「野菜は目につくけど、魚介類は目に入らないのね」と笑いがありました。

参加者の声

- 地場の野菜、シーフードでよかった。
- カレールーから調理をしたので意外と簡単に出来てよかった。
- ドレッシングもキウイドレッシングを初めて食べた。家でも作りたい。
- スパイスを一度買うと残ってしまうが、ルーを多めに作って冷凍しておくとよいと教えてもらって良かった。
- スパイスを使い短時間で美味しく出来たので家で作ってみます。
- 生産者さんの貴重なお話を聞くことができ、とてもためになりました。
- やはり作ったことのないものを作るのは楽しいです。
- お米のこと、野菜のこと勉強になりました。



講習会開催報告書

地区	北見	講習場所	コープさっぽろ きたみ春光文化教室
参加者数	6名	日時	平成26年8月7日(木) 16~18時

開催概要

- ・漁師と管理栄養士からそれぞれ「食べること。生きること。」というテーマで話。漁師から3枚おろしお手本後、子供たち自身で魚を2枚におろし、管理栄養士と共に料理を仕上げる。

トピックス

- ・漁師とは魚を殺す仕事。そのことについてどう思う?→「かわいそう。でも食べないと生きていけないから複雑。」と子供が解答。→“命を食べている感覚”これを絶対に忘れないで大切に食べて欲しいとのメッセージ。
- ・管理栄養士からは3点。
 - ① いただきます。ごちそうさまでした。魚も野菜も生きていたものを食べている。命をいただきます。食事を終えたらごちそうさまでした。今までなんなく言っていたら思いを込めるようにとのメッセージ。
 - ② せっかくいただいた魚の命。私たちの体にどのような良いことをもらってくれている?魚の油は自分で作れないけれど自分の体に必要なもの。作れないということは食べ物として口から入れないといけない。魚離れで不足しがち。
 - ③ 手料理が育むもの。「手料理は子供に“あなたは私の大切な時間と労力を費やすのに値するだけの価値のある存在だ”と毎日言って聞かせることと同じ行為だ」と精神科医が述べている。うつ病の子に共通するのは「家族で食卓を囲んだ楽しい記憶がない」とのこと。食べたもので私たちが出来ているのだから食べる物は重要。子供たちの体と心の健康のためにも、お母さんたち自身が健康でいるためにも食を大切にして欲しいとのメッセージ。

参加者の声

- ・魚を家でさばくことがないので、子供たちに触れさせたい+自分のために来たが勉強になった。
- ・化学調味料なしでも、ホタテのだしですごく美味しかった。
- ・魚にふれあう機会が作れてよかったです。
- ・命の大切さが子供にも伝わったと思うので良かった。
- ・いつも魚料理をこんなには食べないので美味しいのだと思います。とお母さんが驚いていた。



講習会開催報告書

講師	齋藤 映子	タイトル	【131】北海道を知ろう 「魚醤油」
参加者数	22名	日時	11月12日 11:00~12:30

開催概要

- 北海道魚醤油生産組合（食品加工開発センター吉川修司氏・事務局長山形良輔氏）による北海道産魚醤油についてのお話と魚醤油5種の味比べ（鮭・エビ・ホッキ・おおなご・ほっけ）

トピックス

- 魚醤油とは？醤油と魚醤油の違い。・北海道産魚醤油の特徴・製法・使い方など。
- 北海道は生産量が全国1位、種類も豊富、使用している製品も多い。廃棄物の活用でエコである
- ほとんどの方が、初めて知った、口にしたと言っていた。
- 魚醤油は使用量を加減できる様、スプレーボトルに入れた。
- あご出しが合うと好評だった。オレンジジュースやレモン汁を加えることで、違う味わいを紹介

参加者の声

- 数種類の魚醤油を味わうことが出来て、勉強になりました。和・洋・何にでも合う事がわかったので、これからは、試してみたい。生産者さんの詳しい話を聞けたのは、勉強になり面白かったです。
- 魚醤油の種類の多さに驚いた。料理に沢山使ってみようと思う。
- 専門的な話を聞くことができて参考になった。・魚醤油を使いたいと思った。
- 魚醤油使い方を学び、これを機会に使ってみたい
- 今まで、なかなか手に出来なかつたが、これからは、上手に取り入れたいと思う
- 魚醤油をはじめて知り、今後、いろいろな料理に取り入れたいと思う
- 魚醤油とはなにか？知りたかったので、良く分かった。毎日の料理に役立出したいと思う。
- 魚醤油は、魚の臭みが強いイメージだったが北海道にこんなに多くの種類があり、味も美味しかった。
- こんなにたくさん種類を比べることがないので、このイベント最高です。
- 北海道で魚醤油がこんなに沢山作られていることは知りませんでした。これから料理に取り入れたい
- 普段なじみのない魚醤油のマジック？に驚きました。今後の料理の「うまみ」に絶対使用しなければと思いました。地場食材で知らないものを今後も教えて下さい。
- 魚醤油を初めて知ったが、臭いあまり気にならないので、これから使ってみようと思いました。
- 魚醤油のことを知り、どんどん料理に取り入れたくなった。



講習会開催報告書

講師	齋藤 映子	タイトル	【139】北海道を知ろう「魚醤油料理編」
参加者数	19名	日時	11月21日 11:00~13:00

開催概要

- ・ 北海道産魚醤油とは？（歴史・種類・北海道産の特徴・生産量全国1位・使い方などの説明）
- ・ 魚醤油5種を使用して調理実習、試食、味比べ

トピックス

- ・ 前回に続き2回目の参加者が8名、残りの方のほとんどが、魚醤油を初めて知った方だった。
- ・ 醤油とは違い、旨味調味料として少量の使い方が大切なことを強調した。
- ・ 料理の材料は、「ラワンブキ」「ホッケ」「コーン」「ホタテ」など北海道産を意識的に使用した
- ・ レンジで作れる「あんかけ茶碗蒸し」「カルパッチョ」など簡単に普段に取り入れやすい様にした。
- ・ 北海道魚醤油組合の方にも参加して頂いた
- ・ 前回の参加者に家で鮭魚醤油をどんな使い方をしたかを話してもらった

参加者の声

- ・ 勉強になりました。自分で買うことがなかったので、いろいろな魚醤油の味と料理の勉強になった。
- ・ 道内の食材を使っていて、普段の食生活に活用できるメニューで作りやすかった
- ・ 魚醤油は、あまり知らなかつたので参考になった。旨味があり料理に使ってみたい
- ・ 海苔とアボカドを合わせるのにびっくり！伝承しますね。
- ・ 魚醤油を家で使ったことがないので、いいきっかけになりました。大変参考になりました。
- ・ 見た事も、聞いたこともない料理を作り、味わうことが出来て楽しかったし、大変、為になった。
- ・ 魚醤油のすばらしさ、おいしさを体感できてよかったです。
- ・ 魚醤油は使い方が沢山あり、びっくりした。実際にやってみたい。
- ・ 魚醤油を日本の文化として広めたいです。また、魚醤油やって下さい。
- ・ 魚醤油の使い方がよくわかり、調理法により美味しいおかずが作れて良かった。
- ・ コクが出て、味に深みを感じ美味しく食べられました。
- ・ 簡単にでき優しく教えて頂くので、よく覚えられます。
- ・ 北海道産の魚醤油がこんなに美味しいとは知らなかつた。材料によって味が楽しめてとてもいいと思う
- ・ 魚醤油のレシピを実際に作ってよかったです。
- ・ たくさん種類があり、びっくりした。とても美味しく、早速、お料理に使いたいと思います。
- ・ 魚醤油にすっかりはまりました。これからはお土産などにも活用したいと思う。

