

＼ 知る！作る！伝える！ ／

受け継ぎたい 北海道の食

～そのおいしさ、技、食材の魅力～

vol. 1 穀物・畜産編



目次

穀物・畜産編

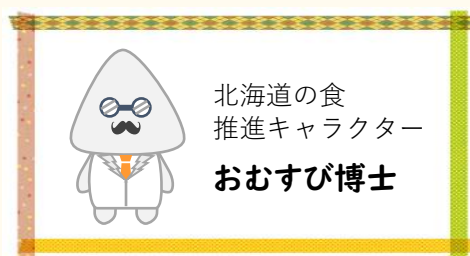
- 03 北海道の郷土料理
- 11 北海道の伝統野菜
- 13 北海道大豆・牛乳で手作り豆腐
- 15 米粉料理に挑戦
- 18 たまごかけごはんの簡単アレンジレシピ
- 19 北海道産品に注目！

お雑煮のルーツはどこ？

「受け継ぎたい北海道の食」動画コンテスト、米粉タイムズ、BUZZ MAFFなどでの動画は



← このマークから
ご覧いただけます



※ 次年度以降は、「野菜・果樹編」「水産物編」とし約3年間でまとめる計画としています

発行元／北海道農政事務所生産経営産業部
事業支援課 和食・食文化担当

〒064-8518

札幌市中央区南22条西6丁目2-22

エムズ南22条第2ビル4F

TEL 011-330-8810

- 農産物の全国順位は「農林水産省 統計情報」および「北海道農政事務所 なんばんBOOK」のデータを資料としています
- 「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です

表紙／農林水産省「うちの郷土料理」、北海道農政事務所HP

北海道農政事務所 和食・食文化HP

和食・食文化に関する農林水産省の施策や北海道農政事務所独自の取組の紹介などの情報を提供しています



和食・食文化 メールマガジン 「北海道和食・食文化ネットワーク」

和食・食文化に関する取組やイベントなどの様々な情報をお知らせするメールを毎月1回程度配信しています
配信を希望する方は北海道農政事務所和食・食文化HPをご覧ください

私たちの思い

－ 北海道の食の魅力を継承していこう －

北海道の豊かな食文化は、北海道の美しくも厳しい自然、先人たちの開拓への挑戦、農業・畜産・漁業への情熱と諦めない精神、厳しい冬を皆が健康に乗り越えるための工夫、地域や家族への愛情などが、折り重なり交じり合って生まれました。これまで継承されてきた北海道の食には、人々が紡いできた歴史、ストーリー、想いが刻まれているのです。これは、これまで実施してきた「受け継ぎたい北海道の食」動画コンテストの応募作品でも見られました。このことに気づくと、地域の食は、お腹だけではなく心を満たし、幸せな気持ちにさせてくれる「心の糧」にもなるのです。

本冊子をご覧いただき、北海道の食の魅力に改めて気づき、おいしく味わっていただきたいと思います。北海道の子どもたちが、これからも北海道の食を通して誇りや幸せを感じることができるよう、北海道の食文化を一緒に守り伝えて参りましょう。



いずし

冬の伝統的な保存食として
地域に根付いている郷土料理

水稲収穫量
全国 2 位
(R4年産)



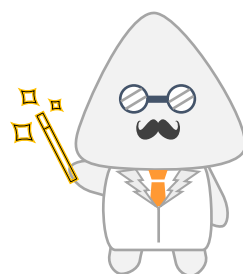
■ 材料（鮭1本分）

鮭	1 本	酢	4 カップ
大根	2 kg	麴	1 カップ
人参	大 1 本	米	6 ～ 9 カップ
きゅうり	500g	酒	1 カップ
キャベツ	2 kg	ゆずの皮	1 ～ 2 個分
生姜	50g	塩	野菜重量の 2 ～ 3 %

■ 作り方

- 1 水につけて塩出ししておいた鮭を三枚おろしにし
厚さ3cmに切って酢に1時間ほど漬けたら酢を捨てる
- 2 麴を60℃ほどの湯につけてやわらかくしておき
少し固めに炊いた米を冷ましてから混ぜ合わせる
- 3 ゆずの皮と生姜を千切りにして酒と混ぜ合わせておく
- 4 大根をいちよう切り、人参を千切り、きゅうりを小口切り、
キャベツを短冊切りにして、2と混ぜ合わせる
- 5 容器に、3、4、塩、1の順に層になるように重ねていく
- 6 中ぶたをして重石を加える
- 7 2～3日ほどしてから全体の3倍程度の重石を加えて
40日ほどして水を切ったらできあがり

漬け込む魚や野菜の
違いで家々の味が
醸し出されるよ



POINT

- ・北海道のいずしは低温で発酵させることが
特徴であり、冷暗所か冷蔵庫の中で保管する
- ・鮭は「山漬け」されたものを使うと良い
(1日かけて塩抜きをする)

鮭の山漬けとは

魚を山のように積み上げ、上
下を入れ替えながら数日かけ
て塩漬けにする伝統的な方法
鮭の保存性を高める効果と旨
みを引き出す効果がある

行事食



低温発酵によってつくられる「いずし」は晩秋から寒さの残る初
冬ごろにかけて漬け込まれ、正月料理として食べることが多かった。
かつてはどの家庭でも漬け込んでおり、地域によって作り方が微妙
に異なるのも特徴の一つ。

べこ餅

道民に昔から親しみあるお菓子



■ 材料（4人分）

[白色の生地]

白玉粉 70g
上新粉 30g
熱湯 大さじ 4
上白糖 50g
塩 少々

[茶色の生地]

白玉粉 70g
上新粉 30g
熱湯 大さじ 4
黒砂糖 50g
塩 少々

もち米収穫量
全国 1 位
(R4年産)

■ 作り方

- 1 上新粉と白玉粉を混ぜ合わせる
- 2 白色の生地を作る
上白糖に塩と熱湯を入れて
溶かし合わせておいた粉の半分を加えて練る
- 3 茶色の生地を作る
黒砂糖に塩と熱湯を入れて溶かし
合わせておいた残りの粉に練り込む
- 4 2色の生地を合わせて1本の棒状にし
8等分にして木の葉形に成形する
- 5 蒸し器にキッチンペーパーを敷き
4を並べて蓋をして20分ほど蒸す



道南地域の一部では
「くじらもち」と呼ん
でいる地域もあるよ



道南地域のべこ餅「くじらもち」

うるち米ともち米の違いはデンプンの構成比

デンプン

硬さを作る「**アミロース**」
粘りを作る「**アミロペクチン**」

アミロース
20%



アミロペクチン
80%

アミロース
ほぼ0%



アミロペクチン
100%

POINT

- ・生地がかたい場合は手で濡らす程度の水を加えて調節する
- ・蒸して生地に粉っぽいところがなく
なったら蒸し上がりのサイン

行事食



5月の端午の節句によく食べられている郷土菓子。北海道では白と黒の2色で木の葉形がべこ餅の定番ではあるが、いまでは道南地域を中心に様々な色や形がある。発祥については山形県の郷土菓子の「くじら餅」が、北海道で独自に進化した説があるが、定かではない。

ニシン蕎麦

身欠きニシンを甘露煮にし
そばにのせた郷土料理



そば収穫量
全国1位
(R4年産)



■ 材料（2人分）

そば 2人分
とろろ昆布 2つかみ
長ねぎ 1/2本

【そばつゆ】

水 カップ4
醤油 大さじ4
みりん 大さじ4
鰹節 ひとつかみ

【ニシンの甘露煮】

身欠きニシン 2枚
水 カップ1/2
醤油 大さじ3/2
てんさい糖 大さじ1
酒 大さじ1
しょうが 1片

■ 作り方

- 1 ニシンは半分に切り、鍋に分量の水と調味料、しょうがの千切りを入れてしっかりと煮込んで甘露煮にする長ねぎは斜め千切りにする
- 2 そばつゆは鍋に分量の水と醤油、みりん、鰹節を入れて火にかける
- 3 1~2分煮立たせて火を止め、鰹節が沈んだらざるでこす
- 4 ゆでたそばをそばつゆの入った器に入れてほぐしニシンをのせ、長ねぎと、とろろ昆布をトッピングする

北海道の気候は蕎麦作りに最適で
全国のそばの約45%を生産しているよ



POINT

・家庭でつくる場合には、戻す手間のかからない市販のソフトタイプの身欠きニシンを使用すると調理しやすい

身欠きニシンとは



日持ちするように干物に加工したもの江戸時代後期から明治ごろにかけて北海道沿岸部ではニシン漁が盛んだったタンパク源となる身欠きニシンは全国的にも貴重な保存食となり、京都をはじめとした本州各地に輸送されていた

「ニシン蕎麦」といえば京都が有名だが、北海道のルーツは江差町でニシン漁が栄えたころから食べられてきた。京都の「ニシン蕎麦」は昆布と薄口醤油を使用した薄い味付けをする一方、北海道では濃口の味付けをするため、汁がほのかに甘いのが特徴。

甘納豆入り赤飯

簡単に作れるハレの日の定番！
甘納豆を使った甘～いお赤飯



いんげん収穫量
全国1位
(R4年産)



■ 材料（2 合分）

うるち米	1 合	もち米	1 合
水	360ml	甘納豆	80g
塩	少々	食紅	少々

【ごま塩用】

黒ごま 大さじ1/2
塩 大さじ2

【お好みで】

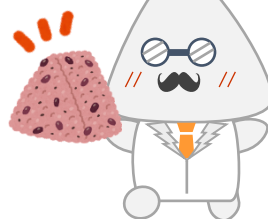
薄切り紅しょうが 適量

■ 作り方

- 1 うるち米、もち米は混ぜて洗い
30分くらい水につけて水切りをする
- 2 甘納豆はぬるま湯で手早く洗って水切りをする
- 2 炊飯器に1で水切りした米、水、塩、食紅を混ぜて炊く
蒸らすときに2の甘納豆を入れる
- 3 赤飯を器に盛り、ごま塩を振り、薄切りの紅しょうがをそえる



甘～いお赤飯！



POINT

・うるち米、もち米は
水に長くつけすぎると
柔らかくなるので
注意

甘納豆とは

- ・ 豆類などを砂糖漬けにした和菓子のひとつ
(栗、蓮の実、さつまいもの輪切りを砂糖漬けにしたものを指すこともある)
- ・ 発酵食品である納豆とは関連性がない
- ・ 小豆やささげ、いんげん豆などを砂糖と共に
甘く煮詰め、さらに砂糖をまぶしてから乾燥
させて作る



北海道以外の地域では小豆を入れて炊き、ごま塩で味付けされるため甘みはないが、甘納豆を使う北海道の「赤飯」は甘い。炊きたての「赤飯」の熱で甘納豆のまわりが少し溶け、その部分が特に甘くなる。

ジンギスカン

「北海道遺産」
「農産漁村の郷土料理百選」に
選ばれた全国的に有名な郷土料理



■ 材料（4人分）

羊肉 400～600g
たまねぎ 2個
なす 2個
かぼちゃ 150g
じゃがいも 2個
ピーマン 2個
とうもろこし 1本
もやし 200g

【タレ】
酒 大さじ2
醤油 大さじ3
酢 大さじ2
塩 少々
砂糖 小さじ1
にんにく 1片
しょうが 20g
七味唐辛子 少々
りんご 1/2個
梨 1/2個
白ごま 大さじ1

めん羊飼育頭数
全国1位
(R3年産)

■ 作り方

- 1 たまねぎは半月切り、なすは斜め切り、かぼちゃ、ピーマンはくし型に切り、じゃがいもは薄切り、とうもろこしはゆでて5cmくらいに切り、もやしは洗ってひげをとる
- 2 タレは酒と醤油、酢、塩、砂糖をよく混ぜ合わせて、にんにく、しょうが、りんご、梨などをすり下ろして加え、白ごまを入れてよく混ぜ合わせる
- 3 鍋で羊肉と野菜を焼きながら、2のタレをつけていただく
(タレを事前に羊肉につ付け込ませて焼く方法もある)

普段の食事としてももちろん
お祝いなどで大勢の人が集ま
るときに食べられるよ



ジンギスカン鍋



中央が盛り上がり焼く部分に溝がある
その形状から羊肉の肉汁がまわりの
野菜に流れ落ちることで味が染み込み
美味しくいただける



第1次世界大戦頃、北海道でめん羊飼育が盛んとなり、このころから羊肉が食べられるようになったといわれている。次第に輸入羊毛や化学繊維が普及すると羊肉用の飼育へと変わっていった。「ジンギスカン」は当時の羊肉消費拡大のために根づいた料理といわれている。春のお花見、夏のバーベキューの季節になると、各地でジンギスカンを楽しむ人々の姿が見られる。



肉鶏飼養羽数
全国5位
(R4年産)



■ 材料（4人分）

鶏もも肉	1枚	酒	大さじ2
醤油	大さじ2	こしょう	少々
しょうが	1片	にんにく	1片
小麦粉	少々	揚げ油	適量

■ 作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る
- 2 ポリ袋に鶏もも肉と調味料を入れ、口を閉じてよくもみ
1時間～半日ほどおく
- 3 別のポリ袋に小麦粉を入れ、一度に揚げられる量の
鶏もも肉を入れて、小麦粉をむらなく薄くまぶす
- 4 170～180℃の油に入れゆっくり揚げる



一般的な鶏の唐揚げに
比べ味付けが濃いのが
特徴だよ



POINT

- ・小麦粉を混ぜるとき
空気を入れて膨らます
と混ぜやすい
- ・きつね色に表面が
「カリッ」となって油の
音が静かになったら
出来上がりのサイン

「ザンギ」の名前の由来

中国語で鳥の唐揚げを意味する
『炸鸡（ザージー）』に
「幸運」の「ん」を入れて
発音しやすく「ザンギ」に
なったと言われています



昭和30年ごろに北海道釧路市にある鶏料理店が、鶏一羽をぶつ切りにして唐揚げにしたのがはじまりといわれている。地域や各家庭によって漬けこむタレの味付けが微妙に異なるため、レシピや分量は各家庭でそれぞれ受け継がれている。いまでは、鶏肉の唐揚げ以外にも、「タコザンギ」や「サケザンギ」など食材に衣を付けて揚げたものを「～ザンギ」と名称をつけて呼んでいる。

とりめし

北海道美唄市の家庭で
親しまれている郷土料理



肉鶏飼養羽数
全国5位
(R4年産)



■ 材料（1合分）

米	1合	醤油	大さじ1/2
みりん	大さじ1/3	酒	大さじ2/3
バター	2g	水分	適量
鶏もも肉	20g	鶏むね肉	20g
砂糖	2g	塩	ひとつまみ
たまねぎ	50g	油	小さじ1/2

■ 作り方

- 1 油で鶏もも肉、鶏むね肉を炒め、調味料で味付けをする
- 2 たまねぎを加えてサッと煮る
- 3 ざるにあけ、具と煮汁に分ける
- 4 炊飯器に煮汁とバターと米を入れ炊き上げる
- 5 炊きあがったごはん具を混ぜて仕上げる



鶏の出汁の旨味が広がり
香りや風味も強いよ



POINT

・たまねぎはシャキシャキ感を
残すようにする



明治時代、現在の美唄市中村地区に入植した農場主の中村豊次郎が、稲作が軌道にのるまでの期間、小作人たちの家計と健康を気遣い、養鶏を奨励した。その後、米がとれるようになると、客人をもてなすために鶏とお米を一緒に炊き込んだ「とりめし」で振る舞ったといわれている。
現在も、中村地区では地元の女性たちが昔ながらの「とりめし」を作っており、伝統の味を受け継いでいる。

豚丼

うなぎの代替品から
全国的な名物料理に



豚飼養頭数
全国2位
(R4年産)

■ 材料（1人分）

豚肉（ロースorバラ）	150g
米（炊きあがったもの）	200g
長ねぎ	1/4本

【タレ】

醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2

シンプルな料理だけど
スタミナ満点！



白髪ねぎの作り方

- ① 適当な長さに切る
- ② 表面に切り込みを入れる
- ③ 中の芯をとる
- ④ 表面を開いて繊維に沿って千切りにする

肉の焼き方

- ① 脂身の周りが透明になってきたらひっくり返す
- ② 8割ほど焼く
- ③ フライパンから取り出す

■ 作り方

- 1 トッピング用の白髪ねぎをつくる
- 2 フライパンに油を入れて熱し、肉を並べて焼く
- 3 肉を取り出したフライパンに分量のタレを入れ少しとろみが出るまで煮詰める
- 4 肉を再度フライパンに戻しひっくり返しながらタレを絡めていく
- 5 肉にしっかり火が通り、照りが出てきたら取り出しごはんの上にのせる
- 6 フライパンに残った汁を回しかける最後に白髪ねぎをのせる



POINT

- ・豚肉に4～5ヶ所ほど筋切りをすると肉が丸まりません
- ・タレは、お気に入りの醤油に、砂糖、出汁、みりん、オリゴ糖などをあわせて各家庭の好みの味に仕上げることも多い
- ・炭火で焼くとより一層香ばしくいただける

養豚業が盛んで豚肉が食べ親しまれてきた十勝地方の帯広市が発祥の地といわれている。昭和初期頃に、農家や開拓者のためにスタミナ料理を提供したいと思い高価なうなぎではなく身近で手に入りやすかった豚肉に目を付けた。こうして帯広の地で誕生した「豚丼」は、いまでは全国でも知られるほど有名となった。

くろせんごくだいず
黒千石大豆



北海道の原種
北海道生まれの北海道育ち
生粋の道産子である極小粒大豆



種皮は光沢のある黒色、中実は緑色

普通の大豆より葉数が多いため日照時間を多く必要とし天候に左右されやすいので栽培が難しい

1970年代以降、栽培が途絶え幻の黒千石と呼ばれていましたが納豆業界の小粒の黒大豆への要望を受けて2005年に北竜町、滝川市、乙部町で栽培が復活した

幻の黒千石大豆は今や「健康的な理想の豆」として蘇り更なる発展を遂げている

黒千石大豆の復活への取り組みが表彰されています！

黒千石大豆の拡大を目指した団体である黒千石事業協同組合が農林水産省が主催する「第5回ディスカバー農山漁村の宝」に選定されています（2018年11月22日）

ディスカバー農山漁村(むら)の宝とは「強い農林水産業」「美しく活力のある農山漁村」の実現のため、農山漁村の有するポテンシャルを引き出すことにより地域の活性化、所得向上に取り組んでいる優良事例を選定し、全国に発信するものです

ディスカバー農山漁村の宝
詳しくはこちら →



黒大豆に含まれる「サポニン」はのどに良いと考えられ、のど薬として利用してきました
黒千石大豆も
・イソフラボン
・アントシアニン
・ポリフェノール
が他の豆に比べて豊富に含まれています

黒千石炊き込みご飯

■ 材料（2 合分）

米	2 合	黒千石大豆	大さじ 3
昆布	適量	塩	適量
酒	適量	酢	適量

■ 作り方

1 黒千石大豆は一晩水に浸す

2 炊飯器に、米、黒千石大豆、昆布、調味料を入れて炊き込む





主に北海道で栽培されている
「豆の女王」白いインゲン豆

白色の大きな花を咲かせ子実も白色

インゲン属の中のベニバナインゲン
現在は主に北海道で栽培されている

しろはなまめ
白花豆



白花豆の栽培



ニオ積み

豆を脱穀する前の鞘を乾燥させる工程
しっかり乾燥していないと脱穀する時に
豆に傷がつく

↓支柱を立てる必要がある



白花豆の栽培はとても
手間がかかります



白花豆のニョッキ

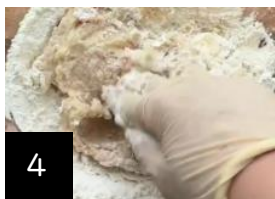
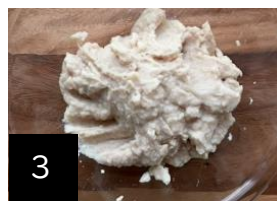
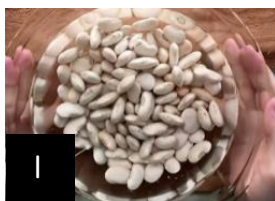
■ 材料（2人分）

白花豆 200g 強力粉 200g



■ 作り方

- 1 白花豆を8時間水に浸す
- 2 沸騰後弱火で1時間煮る
- 3 豆の形がなくなるまで
すりつぶす
- 4 白花豆と同じ量の
強力粉を入れ練る
- 5 手で丸めて成形しフォーク
などで切れ込みを入れる
- 6 沸騰させた鍋で茹でる





大豆収穫量
全国1位
(R4年産)

豆腐



■ 作り方

- 1 洗った大豆を一晩水に浸す
- 2 5~6倍の水を加えミキサーですりつぶす
- 3 深鍋に移しさらに2~3倍の水を加えて煮る
- 4 ふわふわになったら火を止める
- 5 布袋に入れて絞り豆乳とおからにわけ
- 6 豆乳を入れ温度が70~80℃に
下がったらにがり(凝固剤)をいれる
- 7 ザルに布をして豆乳のうわづみを捨てる
下にしずんだものを流しこむ
- 8 水分が流れ出たら重石をのせ固まったら
できあがり

失敗しない!? 加熱の方法

- ① 底がこげないように混ぜながら
煮立てて一度火をとめる
- ② 弱火で8分くらい煮る

POINT

- ・豆腐を固めるときはにがりを大豆の重さの5%を入れる
- ・にがりを水にとき豆乳にかき混ぜながらいれると固まってくる
- ・固め方によって、木綿豆腐、絹ごし豆腐、充填豆腐、寄せ豆腐などの違いがある

おからの活用

豆腐を作る過程で大豆から豆乳をとった絞りがす
卵の花として食用や家畜のエサに使用できる



豆腐を使って開拓汁にも
詳しくはQRコードから





生乳生産量
全国1位
(R4年産)

牛乳豆腐



ワサビ醤油をつけて
食べる人が多いよ



■ 材料（2合分）

牛乳 2L
にがり 大さじ3/2杯

温度計で温度を確認する



POINT

- ・脂肪分が濃い牛乳を使用する
- ・にがりの代わりに酢でもOK
- ・豆腐の硬さは水分をどれくらい抜くかで調整できる
(ザルに長い間おくと水分がよく抜ける)

■ 作り方

- 1 牛乳2Lを鍋に入れる
混ぜながら温める
- 2 沸騰直前(約95℃)まで温め火を止める
- 3 にがりを全体にいきわたるように少しずつ
入れ静かに混ぜ分離させる
- 4 ふたをして固まるまで少し時間をおく
- 5 小さめのザルにキッチンペーパーを1枚しき
型を用意する
- 6 白くもろもろとした固まりと黄色っぽい水分に
分離したらザルにあげる
- 7 包んでお皿をかぶせてひっくり返す
- 8 ホエイが器のふちにたまってきたら
希望の硬さに合わせて取り除く頻度を調整する

「乳清（ホエイ）」とは

牛乳から脂肪分などが除かれた
ものでヨーグルトを静かに放置
しておくと上部に溜まる液体
→ スープに入れたりお米を炊く
のに使用できる

＼ チーズとして ＼



牛乳豆腐を使った
アレンジ料理も
詳しくはQRコードから

＼ バターとして ＼



米粉ってなに？

日本人の主食として馴染み深いお米。このお米を細かく砕いて粉状にしたものが「米粉」です。近年はパン、ケーキ、麺類などへの用途が広がっています。小麦粉等の代替できる米粉の利用を増やすことで、国産米の消費量が伸び、食料自給率アップや米を生産する水田を守ることにもつながります。

初級編

1 米粉パン



■ 材料（6個分）

米粉	200g
塩	3g
ドライイースト	3g
ぬるま湯	170ml
サイリウム	4g
サラダ油	大さじ1

■ 作り方

- 1 米粉、砂糖、塩、ドライイースト、ぬるま湯を混ぜる
- 2 サラダ油を加え混ぜサイリウムを入れひと塊にする
- 3 6等分して丸め天板に並べサラダ油を適量塗る
- 4 乾燥しないようにラップを被せ、1.5倍くらいの大きさになるまで発酵させる
- 5 上から米粉をふりナイフで切れ目を入れる
- 6 180℃に予熱したオーブンで20分焼く



2 米粉パンケーキ



■ 材料（2人分）

米粉	200g
卵（Mサイズ）	2個
砂糖	40g
牛乳	200ml
ベーキングパウダー	小さじ2
塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1

■ 作り方

- 1 卵、砂糖、塩を空気を含ませるようによく混ぜる
- 2 牛乳、サラダ油を入れ混ぜる
- 3 米粉、ベーキングパウダーを加え粉気がなくなるまで混ぜる
- 4 フライパンに油を引き生地を流し入れ弱火で両面焼く
- 5 お好みでバターやはちみつをトッピングする

POINT

・空気を入れるようにふんわりと混ぜるとふっくらと仕上がります



3 米粉からあげ



■ 材料（2人分）

鶏もも肉	300g
醤油	大さじ2
酒	大さじ1
すりおろししょうが	小さじ1
米粉	適量

■ 作り方

- 1 鶏もも肉に醤油、酒、すりおろししょうがを加えよく揉み込み10分おく
- 2 鶏もも肉に米粉をまぶす
- 3 180℃に熱した油で揚げる

POINT

・米粉がお肉になじんだ後、米粉を二度付けするとよりサクツとした衣に仕上がります



4 七味と米粉のダックワーズ



小麦粉の代わりに米粉を使ったダックワーズに七味を使ったクリームをサンド
日本ならではの菓子に仕立てられているダックワーズ

■ 材料（9人分）

[ダックワーズ生地]		[七味のバタークリーム]	
卵白	100g	バター	80g
グラニュー糖	25g	卵白	30g
アーモンドプードル	60g	グラニュー糖	60g
粉糖	60g	水	15g
米粉	15g	七味	適量
粉糖（焼く前にふる用）	適量	プラリネ	20g

■ 作り方

- 1 [ダックワーズ] 卵白に少しずつグラニュー糖を入れて、ミキサーで混ぜていき角が立つしっかりとしたメレンゲを作る
- 2 合わせてふるったアーモンドプードル、粉糖、米粉を1に入れ、サクッと混ぜる（粉気がなくなったらOKで混ぜすぎない）
- 3 2を絞り袋に入れて直径5cmくらいに絞り、粉糖を2度ふり、180℃のオーブンで10分程焼く
- 4 [七味のバタークリーム] バターをラップで包み、レンジで5秒ずつ温めて指で押せるくらいの硬さにする
- 5 グラニュー糖と水を鍋で火にかけ118℃まで温め、ミキサーで少し立てた卵白に立てながら加えていく
- 6 しっかりとメレンゲが立って30℃以下に下がったら、4のバターを入れて再び立てる
- 7 プラリネとお好みの量の七味を入れて混ぜる
- 8 焼きあがったダックワーズに7のクリームをサンドする



5 肉まき大根もち

もちもちの大根もち 具の豚バラ肉は大根もちとの相性抜群！

■ 材料（2人分）

[大根もち]		[具材]	
大根おろし	140g	大葉	適量
A 米粉	100g	プロセスチーズ	適量
A 塩・こしょう	少々	ねぎ	適量
A 中華だし	小さじ1/2	豚バラしゃぶしゃぶ用	8枚
		油	適量

■ 作り方

- 1 1Lの牛乳パックの側面1面を切り、上部はたたんで箱型にしオーブンペーパーを敷く
- 2 ボウルで大根おろしとAを混ぜる
- 3 1の型に入れ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱しひっくり返して1分加熱する
- 4 型から取り出し長辺2等分、短辺4等分の8等分にし楊枝を刺して串にする
- 5 [具材]と合わせて豚肉で巻き、油を熱したフライパンで焼く
- 6 肉の色が変わったら、たれを加えて転がしながらからませる

～たれはどちらかお好みで～

[一升漬けだれ]

一升漬け 大さじ2、
黒にんにく(みじん切
り) 1/2片、醤油 小
さじ1、みりん 大さ
じ2、砂糖 小さじ2

[ラー油だれ]

黒にんにく(みじん切
り) 1/2片、醤油 大
さじ3/2、みりん 大
さじ1、砂糖 小さじ1、
ラー油 小さじ1、ね
ぎ 少々

米

粉

×

小

豆

道内産が多い小豆を使ってみよう！



米粉とおからの小豆蒸しパン

小豆収穫量
全国1位
(R4年産)

■ 材料（2人分）

米粉	20g
おから	30g
ベーキングパウダー	小さじ1
牛乳	30ml
卵	1個
ゆで小豆（缶詰）	30g

■ 作り方

- 1 ボウルにすべての材料を入れてよく混ぜ合わせる
- 2 耐熱容器に入れてふんわりラップをかける
- 3 電子レンジ500Wで2分～2分30秒加熱する
（竹串をさして何もついてこなければ取り出す）
- 4 ふたラップをかけたまま冷やす
（冷めたら、食べやすい大きさに切り分ける）

POINT

- ・砂糖の代わりに甘味としてゆで小豆を使っている
（砂糖で作る場合は大さじ3/2を加える）
- ・かぼちゃ、さつまいも、リンゴなどのトッピングもおすすめ

抹茶シフォンケーキ

■ 材料（2人分）

[生地]		[メレンゲ]	
米粉	85g	卵白	120g
抹茶	8g	グラニュー糖	30g
A 卵黄	60g	[トッピング]	
A サラダ油	30g	ホイップクリーム	適量
A グラニュー糖	20g	ゆで小豆（糖分入り）	適量
A 牛乳	50g	抹茶	少々

■ 作り方

- 1 米粉と抹茶はふるって混ぜる
- 2 ボウルにAを加えよく混ぜる
- 3 1を2に加えよく混ぜる
- 4 ボウルに卵白とグラニュー糖を3回に分け加えながら泡立てメレンゲを作る
- 5 3の生地に4のメレンゲを1/3加え混ぜる
- 6 残りのメレンゲを加え気泡を潰さないよう大きく返しながら均一に混ぜる
- 7 マフィン型カップに6の生地を7～8分目まで流し入れ
カップを軽く持ち上げ数回落とし気泡を抜く
- 8 オーブン180℃で15～20分焼く
- 9 冷ましてからゆで小豆、ホイップクリームを添え、抹茶を振りかける

POINT

- ・メレンゲを上手く作るには使用する道具に、水分や油分が残っていない状態にする



① ごまとキムチのTKG

アピール
ポイント

キムチのピリツとした辛さを卵が優しく包み込み、マイルドな旨さとなり、さらにごま油の風味が食欲をそそります



材料

- ・白ごはん
- ・たまご
- ・キムチ
- ・ごま
- ・長ねぎ
- ・醤油
- ・ごま油

作り方

- ① 白ごはんを醤油とごま油を入れ混ぜあわせる
- ② 溶き卵を入れる
- ③ キムチとねぎをトッピングしごまをふりかける

①

海苔となめたけのTKG

採卵鶏飼養羽数
全国9位
(R4年産)

アピール
ポイント

見た目こそインパクトはないが味はとても美味しい！めんつゆとなめたけ、卵の相性が抜群です

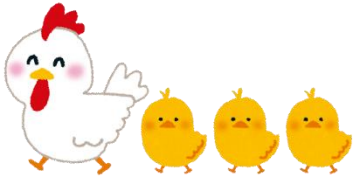


材料

- ・白ごはん
- ・たまご
- ・なめたけ
- ・海苔
- ・長ねぎ
- ・めんつゆ

作り方

- ① 白ごはんの真ん中にへこみを作りそこに溶き卵を入れる
- ② めんつゆをふりかける
- ③ なめたけ、ねぎ、のりをトッピングする



たまごかけごはん



①

とろろと山わさびのTKG

アピール
ポイント

とろろと卵の組み合わせがなんとも言えない舌触りを感じさせてくれますこれに山わさびの風味が合わさります



材料

- ・白ごはん
- ・たまご
- ・長いも
- ・山わさび
- ・海苔
- ・だし醤油

作り方

- ① 山わさびと長いもをすりおろす
- ② 白ごはんにとろろをかける
- ③ 卵黄をのせる
- ④ 海苔と山わさびをトッピングし大さじ1のだし醤油を回しかける

①

コンビーフのユッケ風TKG

アピール
ポイント

少しリッチな気分で味わうことができにんにくとごま油の風味がさらに食欲をそそります



材料

- ・白ごはん
- ・たまご
- ・コンビーフ
- ・にんにく
- ・白いりごま
- ・めんつゆ
- ・ごま油

作り方

- ① コンビーフを600Wのレンジで30秒温めよくほぐす
- ② 大さじ1のめんつゆとごま油、すりおろしたにんにく、白いりごまを入れよく混ぜる
- ③ ごはんを盛り付け卵黄をのせる



～北海道産品に注目！～

和食にも合う
チーズ



チーズは発酵食品のため
和食によく使われる

味噌や醤油、納豆などの
発酵食品と親和性が高い

チーズを加えることで
栄養価のUPと減塩も
できる

チーズの特性を和食に活かすポイント

1 自由に形を整えられる性質を活かす



切る、ちぎる、さく

→豆腐やささみなどの代わりに

2 熱で溶ける性質を活かす



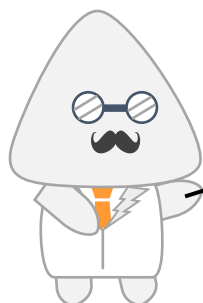
溶かす→食材同士をなじませる

つなぎとして

3 細かくすりおろせる性質を活かす



塩や醤油、出汁の代わりに



明治から大正にかけて200万人が北海道へ
移住したといわれ、人々は故郷を離れて雪国
で生活しながら故郷の雑煮を再現しました
それが今も受け継がれ北海道には全国各地
の雑煮がみられ今回はその一例を紹介します



ルーツ: 東北地方

北海道でもっとも多い形態の雑煮

北海道の家々の 3分の1強は東北地方にルーツがある
青森・岩手・秋田などにルーツをもつ家々に共通したお雑煮

- 鶏肉で出汁をとった醤油味
- 具材: ごぼう、ニンジン、油揚げ、シタケなど
- 大根や凍み豆腐を入れる家もある
- 角餅を焼いて椀に入れる

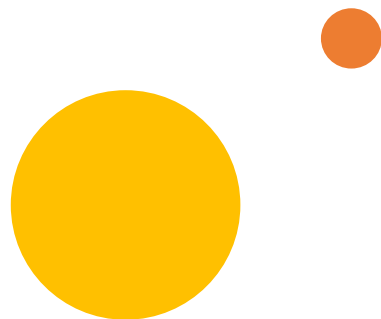
渡島・檜山地域の漁村部の家々にみられる雑煮

海苔を盛り付ける雑煮は日本海沿岸各地にみられる
江差町の姉妹都市能登半島の珠州市でも海苔は欠かせない

- 昆布と煮干しで出汁をとった醤油味
- 具材: ニンジン、ごぼう、油揚げ、豆腐、こんにゃく、
長ねぎ、手づくりのかまぼこなど
- 角餅を焼いて椀に入れる
- 汁を盛り付けてから、海苔を散らす



ルーツ: 日本海沿岸



北海道農政事務所 生産経営産業部
事業支援課 和食・食文化担当

2024年2月発行