



／ 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.2 野菜・果樹編



目次

野菜・果樹編

- 03 北海道の郷土料理
- 09 北海道の伝統野菜
- 16 北海道のくだもの
- 18 長いもの簡単アレンジレシピ
- 19 北海道の産品に注目！

本冊子に掲載している料理の作り方や
産品の歴史などの紹介動画は



← このマークから
ご覧いただけます



北海道の食
推進キャラクター

おすすめ博士



「受け継ぎたい 北海道の食」レシピ本
vol.1 穀物・畜産編

🔍 受け継ぎたい 北海道の食

検索



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 なんぼん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、にっぽん伝統食図鑑、cookpad」

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」

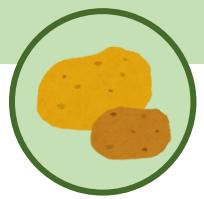
和食・食文化に関する取組やイベントな
どの様々な情報をお知らせするメールを
毎月1回程度配信しています
配信を希望する方は北海道農政事務所和
食・食文化HPをご覧ください

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、北海道の食文化をご一緒に守り伝えて参りましょう。



いももち

じゃがいも収穫量
全国 1 位
(R4年産)



材料(4人分)

じゃがいも … 800g
片栗粉 … 少々
バター … 適量
砂糖・醤油・エゴマ・白ごま … 適量

作り方

- ① じゃがいもをゆで手で皮をむく。熱いうちにすり鉢に入れ、ある程度潰せたら片栗粉を加え、更に餅のように粘りが出るまですり潰し、小さな丸餅や団子状に成形する。
- ② 熱したフライパンにバターを敷いてこげ目が付くまで焼く。
- ③ エゴマ、白ごまをすって、砂糖、醤油を加え、たれを作る。



『いももち』の発祥

まだ稲作の生産技術が発達していない時代に餅をつくる際、もち米の代わりに当時豊富に生産されていたじゃがいもを使ったことが始まりといわれています。明治の開拓時代、『いももち』は開拓者たちの貴重なエネルギー源として重宝されました。その調理の手軽さから庶民的な料理として広まっていきました。



だんしゃく 男爵いも



【特徴】
球:目はやや深い
皮:黄白色
実:白色、粉質、食味も良い

ホクホクした食感で味が良いため丸ごと食べられる
“じゃがバター” “粉ふきいも” がおすすめ

歴史

- 明治後期
- 明治41年(1908)に川田龍吉男爵^{かわだりょうきち}がイギリスからアイリッシュ・コブラー^{ななえ}という品種の種芋を輸入し、函館郊外(現在の七飯町)の農家に栽培させたのが始まり
栽培成績がよく、その後、近隣に広がった
- 昭和初期
- 昭和3年(1928)には「男爵いも」の名で最良品種に選ばれた凶作や不況、戦争などによる生活苦から人々を救った
- 現在
- 品質や収量が優れていたことから、食卓に欠かせない食材の1つとなり、北海道で最も長い歴史と高い知名度を持つ品種になった

いももちにひと手間
かけて更に美味しく!

いももち入り チキンスープカレー

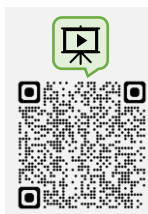
材料(2人分)

[スープ]

- A 鶏手羽元 … 4本
- A にんじん … 1/3本
- A たまねぎ … 1/2個
- A 長ねぎ(青い部分) … 1本
- A しょうが(スライス) … 3枚
- A 水 … 500ml
- B 塩・こしょう … 適量
- B ガーリックパウダー … 適量
- バター … 15g
- カレー粉 … 小さじ1/2
- C 顆粒和風だしの素 … 4g
- C カレールー(中辛) … 15g
- C みそ … 適量
- いももち … 2個
- 半熟ゆで卵 … 1個

作り方

- ① [スープ] 圧力鍋にAを入れて火にかけ、圧力鍋のおもりが回り出したら火を弱め、10分煮る。冷まし、圧力鍋の蓋がとれる状態になればスープをこす。
- ② 鶏手羽元、にんじん、たまねぎを取り出し、熱いうちにBの調味料をまぶし、たまねぎはスライスしておく。
- ③ 鍋にバターを入れて火にかけ、たまねぎスライスを炒める。火を止めてカレー粉を入れて混ぜる。①のスープ、Cの調味料を加えて沸騰させた後に器に入れる。
- ④ 鶏手羽元、にんじん、を入れ、いももちと半熟ゆで卵を盛りつける。



『スープカレー』発祥の地“札幌”

1971年に札幌市に開店した喫茶店アジャンタの「^{やくぜん}薬膳カリィ」が『スープカレー』のオリジナルといわれています。「薬膳カリィ」とは漢方の薬膳スープとインドのスパイス料理を融合したものです。初めは具無しでしたが、「もったいないから出汁に使った鶏肉も出してよ」というお客さんからのリクエストにより具入りとなりました。体を温めるスープ状のスパイス料理で野菜本来の味を活かせるスープカレーは北海道の気候や食文化に合い広まっていきました。





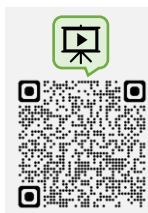
しばれ芋団子入り三平汁 さん ぺい じる

材料(4人分)

しばれ芋団子 … 適量	昆布だし汁 … 4カップ
だいこん … 100g	みりん … 大さじ1/2
にんじん … 25g	塩・七味唐辛子 … 適量
しょうが … 適量	長ねぎ … 1本

作り方

- ① だいこん、にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋に昆布だし汁、具材、しばれ芋団子を入れて煮る。
- ③ 具材がやわらかくなったら、みりん、塩で味を整え、斜め切りにした長ねぎをちらし、お好みで七味唐辛子を入れる。



知る人ぞ知る保存食

しばれ芋

北海道を代表する農産物「じゃがいも」と
北海道の気候から生まれた保存食

※「しばれる」とは... 北海道の方で
『気温が激しく冷え込んでいる状態のこと』

「しばれ芋」はじゃがいもを繰り返し凍結・解凍させた保存食
そのまま水に戻すまたは粉にすることで食べることができます

「しばれ芋団子」の作り方

- ① じゃがいもをきれいに洗い、水気をふかずそのまま冷凍庫に入れ一晩凍らせる。一晩凍らせた後冷凍庫から取り出し一度解凍する。この解凍と冷凍を何度か繰り返す。
- ② ブヨブヨになったじゃがいもの皮を手でむき、キッチンペーパーの上で手でつぶして水分を抜く。
- ③ 寒い風が吹く中で完全に乾燥させるとしばれ芋の完成。
- ④ しばれ芋をある程度麺棒で砕き、ミルキサーで更に細かくする。
しっかりとふるいにかける。
- ⑤ 出来上がった粉に薄力粉を少々混ぜる。水を加えて一塊にし、
団子状に成形する。沸騰したお湯でゆでる。

完全に乾燥させたものはと
ても固く、麺棒でたたいて
もなかなか砕けない!





ふきんこもち汁

材料(4人分)

じゃがいも … 8個	長ねぎ … 40g
にんじん … 40g	醤油 … 大さじ5
きゃべつ … 1/4玉	★昆布出汁
しいたけ … 4個	水 … 1L
油あげ … 2枚	だし昆布 … 10g

作り方

- ① [ふきんこもち]じゃがいもの皮をむいてすりおろし、ふきんにあけて絞る。絞った汁をしばらく置き、でんぷんを沈殿させる。底に残ったでんぷんは絞ったじゃがいもと混ぜ団子状にする。
- ② 具材を適当な大きさに切る。鍋に水とだし昆布を入れて昆布出汁を取る。
- ③ 鍋に長ねぎ以外の具材を入れ、煮込む。最後にふきんこもちと長ねぎを入れ、醤油で味付けする。



昆布出汁の取り方

昆布は水の量の1%が目安（水1Lあたり昆布10g）

【水出しの場合】

密閉できる容器に水と昆布を入れて蓋をし、冷蔵庫で3時間以上（理想はひと晩）置く

【煮出しの場合】

鍋に水と昆布を入れて30分以上浸し、中火で加熱、沸騰する直前で火を止めて昆布を取り出す

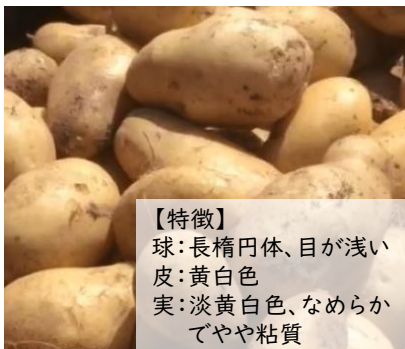
※昆布出汁を単独で用いることは少なく、かつお節と併用することが多い

昆布のうまみ成分は約60℃で最も抽出され煮過ぎるとねばり成分が溶け出し風味を損なうよ



メイクイン

煮くずれしにくいため“肉じゃが”“シチュー”に向く



【特徴】
球:長楕円体、目が浅い
皮:黄白色
実:淡黄白色、なめらかでやや粘質

歴史

- | | |
|----------|--|
| 大正
初期 | イギリス原産であるが、大正6年(1917)にアメリカから輸入され、北海道にもすぐに導入された |
| 昭和
初期 | 昭和3年(1928)に優良品種となり、栽培が奨励された
メイクインはヨーロッパ伝統行事である「五月祭りの女王」を意味する「May queen」から名付けられた |
| 現在 | 関西での人気が高く道産の大半は関西向けに出荷される |



かぼちゃ収穫量
全国 1 位
(R4年産)

かぼちゃ団子

材料(3人分)

かぼちゃ … 260g
片栗粉 … 25g
油 … 5g

作り方

- ① 一口大に切ったかぼちゃを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで500W 5分加熱する。温かいうちにフォークなどでかぼちゃをつぶす。
- ② ある程度つぶせたら片栗粉を入れてよく混ぜ、厚さ1cmほどの団子状にする。中火に熱したフライパンに油をひき両面焼く。



かぼちゃ

長期保存ができるので、冬場の貴重な栄養源として
北海道の開拓時代を支えた食材

歴史

明治
初期

開拓使によって明治初年、北海道に西洋かぼちゃが導入された
1日の寒暖の差が激しい夏の北海道の気候が栽培に適しており
でん粉の蓄積が良く、粉質の良質なかぼちゃができる

昭和
中期

戦前は皮が非常にかたい『まさかりかぼちゃ』が主体であった
長期保存できるので昭和30年頃まで広く栽培された

現在

黒皮栗の『えびす』と『みやこ』が主流となっている
新しい品種には皮の白い『雪化粧』『坊ちゃん』がある

冬至と運盛り食材の「かぼちゃ」

冬至は、一年で最も昼の時間が短いことから、運気が下がると考えられていました。そこで、幸運を呼び込むために、かぼちゃ(なんきん)、にんじん、だいこんなど、「ん=運」がつくものを運盛りといって縁起をかついで食べる風習が生まれたと言われています。中でもかぼちゃは体を温めてくれるβ-カロテンや風邪をひきにくしてくれるビタミンCが含まれており、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための最適な食材といえます。





ガタン

材料(2人分)

10種類以上の材料… 適量

(今回はだいこん、白菜、にんじん、かぼちゃ、長ねぎ、しいたけ、たけのこ、さつまあげ、なると、卵を使用する)

水… 300ml 鶏がらスープの素… 小さじ2

塩… 適量 水溶き片栗粉… 適量

作り方

① 具材を細かく切る。鍋に水、鶏がらスープの素と塩を入れ加熱する。火の通りにくい具材から入れる。沸騰したら火を止め15分後に、火が通りやすい残りの具材を入れる。

② 再度沸騰させ、溶き卵と水溶き片栗粉を回しながら入れる。軽く底からかき混ぜ、とろみの具合を確認する。



『ガタン（含多湯）』の軌跡



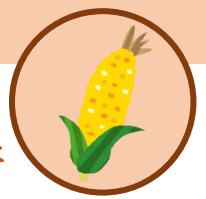
『ガタン』とは「含多湯」と書かれるように中国にルーツがあります。中国北東部地域の家庭料理が原型と言われています。この料理は、水でこねた小麦粉などの穀物を1〜3cmほどの細かな粒状に丸めて、肉類や野菜などと一緒に煮たすいとん的一种です。

戦後、中国からの引揚者が^{ひきあげしや}芦別市のお店で出したのが始まりとされています。この時代、芦別市を含む^{そらち}空知地方では炭鉱が盛んでした。たっぷりのボリューム感とアツアツのところが坑内での厳しい仕事を終えた人々の冷えた体を温め、お腹を満たしました。『ガタン』は市内の飲食店のみならず、家庭の定番料理にもなりました。

炭鉱の隆盛とともに芦別市に根付いた『ガタン』は、炭鉱の閉山に伴い提供するお店は減っていきました。市民の「郷土の味を守ろう！」という想いから、平成に入って復活。変わった名前と素朴な味が人気を呼び、今では『ガタン』目当てに訪れる観光客も増えてきました。本来の『ガタン』はスープのみですが、現在はガタンラーメンやガタンチャーハンなどのアレンジ料理も生まれています。



【ガタンラーメン】



はちれつ 八列とうきび

実が1周に8列並んでいるのが特徴
塩ゆでし醤油をつけて焼くと香ばしくて美味



【特徴】
草丈：180cm前後
穂：やや円錐系
(スイートコーンより長い)
実：黄色、中粒楕円形、
大きく硬い

歴史

明治
初期

とうきびは明治元年にアメリカから導入された
冷害による不作や凶作に見舞われた農村では
重要な食べ物として受け継がれるが調理法はあまり多くなかった

明治
中期

『八列とうきび』は札幌農学校の教師がアメリカから導入した
「ロングフェロー」や「札幌八行」などの硬粒の品種群を指す
明治から昭和の初期にかけて最も多く栽培され、開拓時代には
冬場は粉にし、粥にして食べたという

現在

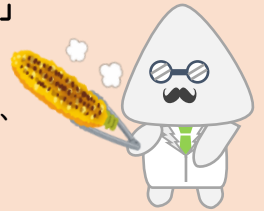
スイートコーン種が導入されたことで、収穫のタイミングが難しい
『八列とうきび』はほとんど栽培されなくなった
北海道の一部の地域で栽培は続いており絶滅を免れている

とうきび収穫量

全国1位
(R4年産)

開拓期の日常食として浸透し受け継がれてきた「とうきび」

初期のとうもろこしは家畜用の飼料として導入された実が硬いものでした。
それでも移住者たちは日常食として焼いたりゆでたりして食べ、乾燥させて貯蔵し、
石臼でひいて粉としてだんごを作り、粗挽きして米に混ぜて炊くなどの利用により、
開拓期の食生活を組み立ててきました。



はちぎょう 石狩鍋八行すいとん

材料(4人分)

とうきび … 1本	野菜・魚など … 適量
★すいとん	醤油 … 大さじ3/2
小麦粉 … 150g	みりん … 大さじ1
水 … 150ml	だし汁 … 4カップ

作り方

- ① [すいとん] 皮をおき乾燥させたとうきびから実を外し石臼で粉にする。粉に小麦粉と水を混ぜ合わせて団子状にする。
- ② 鍋にだし汁、団子や野菜などを入れて火にかけ、沸騰したらみりんを入れ醤油で味を調える。



さっぽろき
札幌黄たまねぎ



【特徴】
球:200g前後
皮:銅黄色
実:軟らかい
味:甘味と辛味ともに濃い

加熱すると甘さが引き立ち
煮込み料理に最適!



たまねぎ収穫量
全国1位
(R4年産)

歴史

明治
初期

『札幌黄』はたまねぎがまだ一般的でなかった明治11年(1878)に札幌農学校のアメリカ人教官によって始められたもので、たまねぎが全国に広まる先駆となった品種である
札幌の農家が栽培し好成績であったことがきっかけで定着した

昭和
後期

昭和40年(1965)頃まで主力の品種であったが病気に弱く、栽培が難しいため生産量が減少

現在

「幻のたまねぎ」と呼ばれるようになったが、そのおいしさが見直され近年再び栽培農家が増えている

北海道の洋食普及の中で重要な役割を果たした「たまねぎ」

西洋野菜であるたまねぎは調理方法がわからず、一般家庭への浸透にはかなりの時間を要しました。はじめのころは煮付けや味噌汁の具程度にしか使われていませんでしたが、大正期に入り、札幌を中心にライスカレー、コロッケ、ハヤシライスなど洋食的なものが家庭料理の中に加えられるようになると、たまねぎの使用が急激に増えました。



札幌黄炊き込みご飯

材料(2人分)

米 … 2合	鶏肉 … 150g
たまねぎ … 1個	にんじん … 40g
水 … 340ml	☆炊飯調味料
★鶏肉の下味	みりん・醤油 … 大さじ1
酒 … 大さじ1	塩 … 小さじ1
醤油 … 小さじ1	鶏がらのもと … 小さじ1

作り方

- ① 洗ったお米を炊飯器に入れて水を加える。
鶏肉を一口サイズに切り、★下味をつける。
にんじんを2cm幅に、たまねぎの全方向に深く切り込みを入れる。
- ② 炊飯器に☆調味料、にんじん、鶏肉を入れ、中央にたまねぎを乗せる。40分炊飯し炊き上がったら混ぜる。



さっ ぼろたいきゅう
札幌大球キャベツ



【特徴】

球：8～17kg（普通のキャベツの10倍の大きさ）、直径が40～50cm程度
実：肉厚、軟らかく、甘みが強い

生食用から漬物用、煮食用、
酢漬けキャベツと用途は広い



キャベツ収穫量

全国8位
(R4年産)

歴史

明治
初期

日本におけるキャベツの栽培は北海道が発祥の地で明治4年（1871）に開拓使がアメリカから種子を導入し試作したのが始まり

昭和
初期

『札幌大球』は主に漬物用として広く栽培されたが漬物需要の減少、生育日数の長さやその重さから農作業の負担が大きく、生産量は徐々に減少

現在

現在も漬物用としての需要がほとんどを占める特に『ニシン漬け』によく合い、今も人気が高いそのおいしさと希少性から再度注目が集まっている

開拓使から導入された野菜のうち比較的早く広く普及した「キャベツ」

初期から細かくきざんで酢やこしょうをふりかけて食べることが奨励され、都市部では肉との煮付けや野菜炒めのような調理法もかなり早くから普及しています。昭和に入ると、トンカツやコロケに添えるきざみキャベツや、ロールキャベツ、シチューなどに広く使われるようになり、和食の材料としても広く使えることから、家庭料理へ早く定着しました。



札幌大球ニシン漬け

材料（18L容器）

身欠きニシン … 500g
だいこん … 5kg
にんじん … 1本
キャベツ … 5kg
赤とうがらし … 2～3本
麴 … 300g～400g
塩 … 材料の約3～3.5%

作り方

- ① 身欠きニシンを一晩米のとぎ汁に浸してあくを抜き、水で洗って3cm程に切る。
- ② 干しだいこん、にんじん、キャベツを切る。麴に湯を少し加えてもどす。
- ③ 容器に身欠きニシン、塩、②を交互に繰り返し重ねて、赤とうがらしを振りながら漬ける。重石をし味がなじんだら完成（約1ヶ月）。



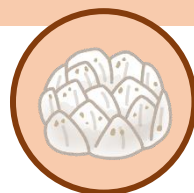
食用ゆり(ゆりね)



【特徴】

球:りん片が丸い
実:肉厚、純白
味:独特の香り、甘味、食感があり、わずかな苦味がある

上品な風味で料亭料理の
食材としても欠かせない存在



ゆりね収穫量

全国1位
(R4年産)

歴史

昭和
初期

北海道では古くからゆりが自生しており、大正時代には食用のゆりを栽培していたと推定され、昭和10年(1935)には北海道の各地で栽培されるようになった

現在

かつては全国で食用ゆりが栽培されていたが、現在では99%が北海道で生産されている

ゆりねの栽培

ゆりねは6年という長い年月をかけて生産されます。球種から育てて植え付けるまでに3年、畑に植えてから収穫までに3年の月日を必要とします。また、一度ゆりねを植えた畑には最低でも7年以上の間隔をあけないと再びゆりねを植えることができません。

幅広い料理にあう「ゆりね」

ゆりは野菜としては水分が少なく、でん粉を多く含み、たんぱく質の含有量も多い。茶碗蒸し、丸煮、和え物、天ぷら、炊き込みご飯、鍋物、まんじゅうなど幅広く使われています。グラタンやポタージュなど洋食にも向きます。



ゆりねの北海かき揚げ

材料(4人分)

たまねぎ … 150g	★衣
にんじん … 50g	天ぷら粉 … 120g
ゆりね … 100g	片栗粉 … 15g
ほたて貝柱 … 50g	水 … 150ml
桜えび … 30g	みりん・酒 … 大さじ1
焼きばらのり … 1g	塩 … 1.3g
天ぷら粉 … 15g	こしょう … 5ふり
油 … 適量	砂糖 … 小さじ1/2

作り方

- ① たまねぎ、にんじんは千切りにする。ゆりねはりん片を1枚ずつはがし、水に10分ほどつける。ほたて貝柱は1cm角に切る。
- ② ボウルに★を入れ混ぜる。①と桜えび、焼きばらのりを入れて混ぜ、最後に天ぷら粉を加えてざっくり混ぜる。
- ③ 天ぷら鍋に油を入れて熱し、170℃で両面に淡く揚げ色がつくまで揚げる。



ラワンぶき



【特徴】

草丈：2～3m
茎：太さが10cm以上
実：肉質が硬い

あしよろ らわんがわ
足寄町の螺湾川に沿って自生しており
現在は特産品として栽培されている

- ふきは数少ない日本原産の野菜のひとつである
- 『ラワンぶき』は足寄町に自生するアキタブキの一種で、日本一大きなフキ、自生しているものは足寄町で6月～7月にしか見ることができない
- 2001年10月に北海道遺産に選定されているため、苗や種の足寄町以外への持ち出しは禁止とされている
- ふきの花のつぼみは「ふきのとう」として利用されており、ビタミンA(カロテン)などが豊富に含まれる

ふき・ふきのとうはあく抜きして食べよう！

ふきは、えぐみや苦味が強いので、伝統的な和食では、あく抜き（板ずり、ゆでこぼし、水さらしなど）して食べられてきました。また、ふきに含まれる天然毒は水に溶けるため、あく抜きは安全性を高める観点からも有効です。あく抜きしたふきは、水に浸したまま冷蔵庫で保存できます。毎日水を替えれば、5日程度は、美味しく食べることができます。



ふきのあく抜きの方法

- 板ずり
食材に塩をまぶし、まな板の上で転がす
- ゆでこぼし
食材をゆでて出たゆで汁を捨てる
- 水さらし
食材を水に浸してしばらく置く

肉詰めラワンぶき

材料(2人分)

ふき … 約50cm (150g)

塩 … ひとつかみ

★肉だね

ひき肉 … 200g

にんじん・ごぼう

・たまねぎ … 適量

酒・塩・こしょう … 適量

☆煮汁

だし … 適量

酒 … 大さじ1

砂糖 … 大さじ1/2

みりん … 大さじ1

醤油 … 大さじ1

作り方

① ふきを鍋の大きさに合わせて長めに切る。鍋に湯を沸かし、塩をひとつかみ入れ、ふきを5～10分ほどゆでる。冷水につけ、あら熱をとる。周りの筋を取るように一周を手でむき、しばらく水で浸す。

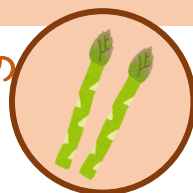
② ★肉だねに調味料を加えて混ぜる。

③ ①の水気を取り、ふきの穴に②を詰め、☆煮汁で味が染みるまで煮る。好みの大きさに切り分ける。

アスパラガス



大正時代からホワイトアスパラガスの
水煮缶詰が生産されている



歴史

明治

現在

開拓使がアメリカから種子を手に入れたことで食用としての栽培が始まる
明治45年(1912)に下田喜久三(しもたきくぞう)が寒冷地に耐える品種を開発したことで栽培が本格化

グリーンアスパラガス、ホワイトアスパラガスが出荷されており、近年は食味の良い紫アスパラガスの栽培も始まっている

アスパラガス
収穫量
全国1位
(R4年産)

アスパラガスの栽培

ホワイトアスパラガスは、盛り土などで日光が当たらないように栽培するため白いまま成長します。生産に手間がかかることなどから生産量は少ないです。グリーンアスパラガスは、日光をたくさん浴びさせて光合成をすることによって緑色になります。

栄養豊富な「アスパラガス」

グリーンアスパラガスはミネラル、ビタミンAなどホワイトアスパラガスより豊富です。新陳代謝を促すアミノ酸の一種であるアスパラギン酸が、アスパラガスに多量に含まれることが命名の由来です。グリーンアスパラガスは天ぷらやフライ、おひたしなど、くせの少ないホワイトアスパラガスはサラダに調理するのがおすすめです。



ホワイトアスパラガスの タルタルソースのせ

材料(3~4人分)

ホワイトアスパラガスの水煮 … 8本
ゆで卵 … 1個
粉チーズ … 適量
マヨネーズ … 大さじ2
こしょう … 適量
酢 … 小さじ1
パセリ … 適量

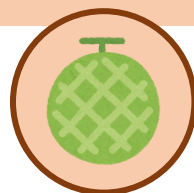
作り方

- ① [タルタルソース] ボウルにゆで卵を入れてフォークでつぶし、マヨネーズ、酢、粉チーズ、こしょうで味を整える。
- ② 器にホワイトアスパラガスの水煮をのせ、①のタルタルソースをかけて、パセリをちらす。

メロン



大きな寒暖差、乾燥を好むため
夏の北海道はメロン栽培に最適！



- 北海道は全国の出荷量の15%を占めており、道外産のメロンは緑肉が主流であるが、道産は赤肉系が主流である **メロン収穫量 全国3位 (R4年産)**
- 赤肉系の代表品種『タ張キング』は昭和36年(1961)に誕生し、芳香と食味に優れている
- 日持ちに難点があり、道内のみの消費だったが、1970年代になり航空輸送が可能になると、首都圏に出荷されるようになり、高級メロンとして全国的に定着している

メロンの分類

メロンは果肉の色により「赤肉系」「緑肉系」「白肉系」に分けられます。さらに、ネットの有無により「ネット系」と「ノーネット系」に分けられます。北海道で主に作られている品種は、90%以上が赤肉のネット系です。果皮にできるネットは、果実の成長過程で果肉が果皮よりも大きくなろうとして、果皮がひび割れ、そのひび割れをふさごうとしてできたコルク層です。

メロンの栄養成分

塩分を排出させるカリウムや、
血圧降下作用があるとされる
GABA^{ギャバ}が多く、高血圧予防効果が期待できます。また、赤肉系はほうれん草などに匹敵する多くのβ-カロテンを含みます。

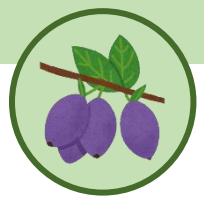
メロンソースのヨーグルトゼリー

材料(2人分)

メロン … 100g
粉ゼラチン … 5g
水 … 大さじ2
牛乳 … 1/2カップ
ヨーグルト … 150g
はちみつ … 大さじ2

作り方

- ① メロンは角切りにし、ポリ袋に入れ麺棒などで少し形が残るくらいまで軽くだたく。水に粉ゼラチンを振り入れふやかしておく。
- ② 耐熱ボウルに牛乳を入れ、電子レンジ600Wで1分～1分半加熱したら①の粉ゼラチンを加え、溶かし混ぜる。ヨーグルトとはちみつを加えよく混ぜる。
- ③ グラスなどに注ぎ冷蔵庫で1時間以上冷やして固め、メロンソースをかけたら完成。



ハスカップ



名前はアイヌ語で「ハシカプ
(枝の上になるもの)」が由来

- ハスカップはクロミノウグイスカグラともいう
- 主な生産地は北海道である
- 収穫時期は6月中旬～7月中旬である
- 北海道以外では標高の高い場所だけ自生する高山植物である

ハスカップ収穫量
全国1位
(R4年産)

抗酸化作用

ポリフェノールがブルーベリーの5.5倍
ビタミンCがレモンの1.8倍含まれる

抗糖化作用

食後の血糖値が高い人でなりやすい肌の糖化、
皮膚の劣化、骨粗しょう症、糖尿病の発症を防ぐ



ハスカップのいいところ 4

抗菌作用

製薬に使用されるスイカズラ科と同属の植物
なので強い細菌増殖抑制作用が期待される

抗肥満化作用

マウスの実験で体重増加の抑制と内臓脂肪の
減少がみられ肥満への機能が期待される



ハスカップラッシー

材料

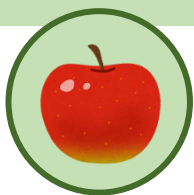
ハスカップ(冷凍) … 100g
砂糖 … 30g
牛乳 … 200ml
はちみつ … 大さじ1 レモン汁 … 大さじ1
ヨーグルト … 200g 氷 … 適量

※ハスカップは事前に解凍し潰しておく

作り方

- ① ハスカップに砂糖と牛乳50mlを加えよく混ぜる。デコレーション用に50ml分けておく。
- ② ①にヨーグルト、牛乳150ml、レモン汁、はちみつを加えてよく混ぜる。
- ③ ①で分けておいた50mlを容器の底に入れ、②を移し、氷を加える。





りんごのポタージュ

りんご収穫量
全国7位
(R4年産)

材料(4人分)

りんご … 3個
たまねぎ … 1個
オリーブ油 … 50g
牛乳 … 150g
生クリーム … 50g
バター … 100g
塩 … 適量
水 … 500ml

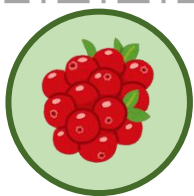
作り方

- ① りんごは半分に切って中の芯と皮を取り除き、薄くスライスし、塩水につける。たまねぎも皮と芯を取り除き、薄くスライスする。
- ② 鍋にバター60gとオリーブ油、たまねぎと塩ひとつまみを入れ、焦がさないように中火でバターをまとわせるイメージで炒める。たまねぎがしんなりしてきたら、水気を良く切ったりんごと、バター40gを加え、りんごがしんなりするくらい更に炒める。
- ③ 水を加え一度アクをとり、牛乳、生クリームを加え、塩で味を調える。粗熱が取れたらミキサーにかけ、なめらかな状態にする。もう一度鍋に戻し、火にかけて味を整える。



西洋りんご発祥の地“七飯町”^{ななえ}

明治元年にドイツ人のR.ガルトネルが来日し、日本では見られなかった西洋式の大型農機具を使い、七飯町で日本で初めて西洋りんごを栽培しました。そのため、七飯町は近代農業発祥の地といわれています。



クランベリージャム

材料

ドライクランベリー
(ヌマボボ) … 300g
砂糖 … 125g
白ワイン … 120ml
水 … 適量

作り方

- ① 鍋にドライクランベリーと水をひたひたになるくらいまで入れ沸騰させる。沸騰したら砂糖と白ワインを入れ沸騰させる。
- ② さらに30分煮詰める。とろみがついてきたら完成。



「クランベリー(ヌマボボ)」とは

花が咲く前の姿が鶴(クラン)に似ていることから名付けられました。味は甘酸っぱく、生より、ジャムやケーキにして食べることが多いです。

北海道ではクランベリーのことを「ヌマボボ」とも呼びます。

北海道開拓がはじまった明治時代、ヌマボボは自生しており、地元の人々に親しまれていました。開拓を進める過程で、農作業の邪魔になってしまい、駆除され、昭和30年頃にはヌマボボを食べることがなくなりました。近年、ヌマボボを野生から栽培植物にする研究が進められています。





長いもののバター醤油炒め

アピールポイント 長いもののシャキシャキした食感が楽しい！
バター醤油の風味が食欲をそそる一皿



材料

- ・長いもの 450g
- ・エリンギ 1パック
- ・たまねぎ 1/2個
- ・ベーコン 2枚
- ・コンソメ 1個
- ・水 5カップ
- ・味噌 大さじ4
- ・バター 10g

作り方

- ① 長いものは皮をむいて縦半分に割り1cm幅に切る。エリンギも食べやすい長さに切ってから手でさいておく。
- ② フライパンにバターを入れて熱し、長いものを入れて焼く。焼き目がついたらエリンギも加え、さらにこんがり焼く。
- ③ 火が通ったら醤油をまわし入れる。

長いもの収穫量

全国1位
(R5年産)

豆腐のみそとろろ焼き

アピールポイント 「液みそ」を活用したアレンジレシピ
風味豊かな出汁の味わいをご家庭で！



材料

- ・絹ごし豆腐 1/4丁
- ・長いもの 50g
- ・水 80ml
- ・液みそ 小さじ2
- ・ねぎ 適量

作り方

- ① 豆腐を厚さ1cmに切る。
- ② 長いものの皮をむいてすりおろし、液みそと水を加えて混ぜる。
- ③ 耐熱容器に①を入れ、②をかける。
- ④ 170度から190度に熱したオーブントースターで③を約7分焼く。焼けたら上にねぎをトッピングする。

長いものの豆乳スープ

アピールポイント クリーミーなスープにふわっと香るオリーブオイルと黒こしょうのアクセントが最高



材料

- ・長いもの 正味100g
- ・無調整豆乳 200ml
- ・塩 小さじ1/4
- ・黒こしょう 少々
- ・オリーブオイル 少々

作り方

- ① 長いものの皮をむきすりおろす。
- ② 小鍋に豆乳とすりおろした長いものを入れてよく混ぜ、中火にかける。沸騰直前に火をとめ、塩で味を整える。
- ③ 器に盛り、黒こしょうとオリーブオイルをかける。

とろろ米粉グラタン

アピールポイント 胃腸にも優しいお手軽グラタン



材料

- 【A】ブロッコリー 8個
- 【A】長ねぎ 10cm分
- 【B】無調整豆乳 50cc
- 【B】西京味噌 10g
- 【B】米粉 大さじ1
- ・長いもの 250g
- ・味付け海苔 3~4枚
- ・塩、こしょう 少々
- ・チーズ 30~40g

作り方

- ① 長いものは半分すりおろし、Bと混ぜ合わせる。残りの長芋は一口大に切る。
- ② フライパンにAを入れて、塩とこしょうをふり、長ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ ①と味付け海苔を加えて、全体を絡め、グラタン容器に入れる。
- ④ ③の上にチーズを散らし、トースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

～北海道の産品に注目！～

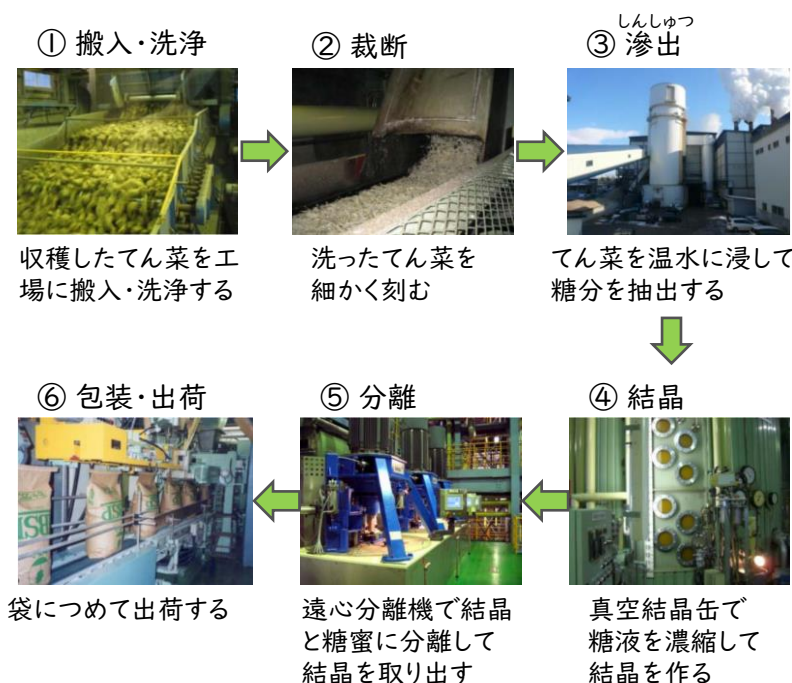
国産砂糖の8割が 北海道産てん菜

てん菜
(砂糖大根)



てん菜は農家からは「ビート」とも呼ばれている。「砂糖大根」ともいわれることがあるが、一般的な大根とは全く違う植物で、根部に砂糖を蓄える。てん菜は世界的にみても栽培の歴史が浅く、北海道では大正9年(1920)に十勝に製糖工場が建設され、一般栽培が開始したもので、栽培されてから100年経過していない作物である。

てん菜から砂糖ができるまで



てん菜から作られる色々な砂糖



上白糖

日本人好みのソフトな風味。しっとり感を出すため糖液をかけている。何にでも合い、国内の砂糖消費量の約半分を占める。



グラニュー糖

結晶が上白糖よりやや大きく、さらさらとしたクセのない甘味を持つため、コーヒーや紅茶、焼菓子用に最適。



三温糖

糖液を煮詰めることで茶褐色となる。独特の風味を持ち甘さも強い。煮物や佃煮などの料理のコクを出したい時に最適。



氷砂糖

ゆっくり時間をかけて結晶を大きくした氷のように見える砂糖。溶けるのに時間がかかるため果実酒用に最適。

砂糖の調理効果

1. 発酵促進

砂糖はイースト菌の栄養源となり、発酵を活発にし、パンをふっくらさせる

2. 腐敗防止

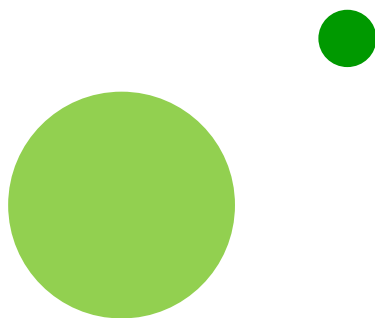
ようかんやジャムのように砂糖がたくさん入っていると、カビや細菌が繁殖するために必要な水分量を確保できない

3. 保水効果

肉に砂糖をもみこむと、肉の中でたんぱく質と水分を結びつけて肉をやわらかくする

4. 浸透圧の増加

かんぴょうや干しいたけの乾物を水で戻す際に、砂糖をひとつまみ入れると水が浸透しやすくなるので、短時間で戻すことができる



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

2025年3月発行