# THEおとふけ製
# 家庭料理 レシピBOOK

たのしく食べて
楽しく知る

おとふけ産の食材の紹介

貫田シェフオリジナルレシピ

THE おとふけ製家庭料理コンテスト 2013
受賞レシピ紹介

音更町食のモデル地域実行協議会

# レシピ集 発行にあたって

音更町は様々な農産物が生産される一大農業生産地です。

しかしこんなにも農業が近くにありながら、あまり知られていないのが現状です。

「音更の農業・農畜産物を知ってほしい。音更のおいしい農畜産物をもっと広く食べてほしい。おとふけ産食材のすばらしさを感じてほしい。」

この思いのもと「THE 音更製 家庭料理コンテスト」を開催し、家庭で作れる簡単なレシピを募集しました。その中からコンテスト入賞６作品とおすすめの１作品をご紹介します。

どれも家庭で簡単に料理できるものばかりですので、食卓の一品に加えていただければ大変嬉しく思います。そして、音更産の農畜産物がみなさまの食卓にたくさん並ぶよう、今後もおとふけ産食材のすばらしさを発信し続けます。

2014年３月

THE おとふけ製家庭料理レシピ BOOK

## 目次


食育と地産地消…… 3
おとふけ産食材のご紹介…… 4
貫田シェフより「おとふけ産食材の優位性について」…… 5
貫田シェフ オリジナルレシピ「音更ブロッコリーのスルフォラ・マリネ」…… 6
貫田シェフ オリジナルレシピ「音更ニンジンのカロテン・マリネ」…… 7
THE おとふけ製家庭料理コンテスト 2013 の様子…… 8
最優秀賞　河口　利子さん「野菜三種の煮こごり」…… 9
優秀賞　岩沢　美香さん「オトフケテリーヌ・・・からの～ミネストローネ」…… 10
優秀賞　髙田　徹子さん「よくばりシフォン」…… 11
審査員特別賞　伊藤　敬子さん「三色団子の豆豆ぜんざい」…… 12
審査員特別賞　佐藤　幸子さん「炊飯器におまかせ　音更大袖の豆ごはん」…… 13
審査員特別賞　藤村　　文さん「こうじくんのおやさいだんご汁」…… 14
貫田シェフおすすめレシピ　九本　淳子さん「チキチキにんじんナゲット!?」…… 15

# 食育と地産地消

## 食育ってなんだろう？

『「食」を通して生きることを学ぶこと』で、豊かな自然の中で、生命の尊さやすばらしさを知る「こころ」育むことをいいます。

食育は小中学校などで積極的に行われていますが、一番大切なのは家庭における食育です。家庭での「食事」を通して、「食」について考え、そしてみんなで楽しく食べること、「いただきます～ごちそうさま」が一番身近で簡単な食育です。

## なぜ地産地消？

「その土地でつくられている食材を旬の時期にその土地のひとがおいしく食べること」が地産地消ですが、地元の農産物を栄養価の高い旬の時期に新鮮な状態で消費することにより、健康的な生活につながるだけではなく、地域内における「作り手と食べ手の支え合い」の意識につながり、地域経済の活性化や食糧自給率の向上へもつながっていくと考えられます。

# おとふけ産食材のご紹介

## ニンジン

音更のニンジンは、北海道一の作付面積・生産量を誇ります。音更のニンジンの特徴は、何をとっても鮮度の良さです。集荷→選別選果→出荷までの工程に新システムを導入し、徹底した鮮度維持、品質維持をはかっています。畑にも工夫が施され、ふかふかな畑で栽培されたニンジンは、きれいな形状をしていて、底部から上部まできれいなオレンジ色をしています。

## ブロッコリー

ブロッコリーは、ビタミンＣがレモンの２倍も含まれているなど、多くの栄養素が含まれています。ブロッコリー栽培には冷涼な気候とたっぷりな日照時間が必要です。その点、音更の気候条件はまさに最適であると共に、病害虫の発生が少ないので、農薬もほとんど使う必要が無く、より安全なブロッコリーが生産されています。

## 大豆

現在、音更町で栽培されている大豆の主な品種は、「音更大袖」「ユキホマレ」「光黒大豆」などがあります。「音更大袖」は音更の農家で「大袖振大豆」の中から良質なものだけを、何年もより分け、地域に広めていった品種で、他の大豆に比べて、イソフラボンの含有量が非常に多いなど、栄養価が高く甘みも強いため、主にお菓子の材料として使われています。

## 小麦

小麦には、春に種をまき、秋に収穫する「春まき小麦」と秋に種をまき、翌年の夏に収穫する「秋まき小麦」があります。音更町で栽培されているのは、「秋まき小麦」である製めん性に優れた「きたほなみ」超強力粉の「ゆめちから」、「春まき小麦」の「春きらり」などがあります。これらはブレンドされて、パン用として利用されています。

# 貫田シェフのご紹介

## おとふけ産食材の優位性について

フードディレクター　貫田（ぬきた）　桂一（けいいち）

おとふけには、おいしい食材がたくさんあります。調べてみると、それは土地の豊かさに関係しているようでした。火山性の黒土や褐色系の白っぽい土など、町内には土壌の種類が多く、おなじ農産物でも風味の違いが出てくるようです。例えば、ニンジン。ふつう、ニンジンの料理は白コショウを使いますが、黒いコショウで味のよくなるニンジンが収穫される黒土地帯もあるのです。参考までに、フランスには産地統制制度があり、ワイン用のブドウは、畑ごとに格付けされることがあります。これは、同じ生産者の畑でも、土の質や水はけなどでワインの味覚が異なり、おいしく育つ特定の場所がある、というようなことを示しています。農産物には、そういった土地固有の「風土の味＝風味」が出てきて、同じ品種でもかなり違う味や香りになったりするのです。

これからは、個人や地域で、「おとふけ黒土ニンジン」や「おとふけ黒土アズキ」などの名称で、一歩進んだブランド化を進めることも視野に入れてはいかがでしょうか。

次に、地元では、特産品をもっと食べてほしいと思います。農家は、その農産物をプロより上手に調理できて、農業女性が料理人に、「当地の風味を生かした料理」はこれだ！というような指導をしたり、地域住民が主体となってブロッコリー料理のコンテスト等を開催してもいいと思います。本来、食材生産地は、その食材の加工品や料理を売るべきで、本州や外国から、ブロッコリーの料理を食べるために音更を訪れる、というようなマチになってほしいと思っています。

### プロフィール

1960 年生まれ、札幌市在住。大阪の調理師学校を卒業し、札幌市内のホテルなどで修業。32 歳でホテル料理長となり 14 年間勤めた後、早期退職して 2007 年、ヌキタ・ロフィスドを設立しました。現在は、北海道食育コーディネーターのほか、講演や食に関する指導・演出をするフードディレクターとして活動中！

貫田シェフのオリジナルレシピ

# 音更ブロッコリーのスルフォラ・マリネ

材料（10人分）

- ●ブロッコリー・667g
- ●食塩・小さじ1
- ●ニンニク・房・2かけ
- ●オリーブ油・大さじ1
- ●なたね油・大さじ1
- ●白コショウ・少々

## つくり方

1. ブロッコリーは、花蕾は小房に分けて茎の皮を薄くむく。茎は、皮をむいて小さい乱切りにする。
2. 花蕾と茎は、50℃のお湯に3分浸し「50℃洗い」して、ざるで水気をきっておく。
3. 鍋にニンニクとオリーブ油を入れて加熱し、香りが出たら、ブロッコリーを入れる。
4. フタをして焦がさない程度の弱火にして、水分がでないように蒸し煮する。途中で分量の塩を振っておく。
5. 好みの硬さになったら、容器に広げて冷まして、なたね油と白コショウを振り、密封容器に移して冷蔵庫で保管する。冷製・温製いずれもよい。

音更ブロッコリーの風味を生かした保存にも向くメニューです。
食塩は、重量の0.75%ですが、味が濃ければ量を加減してください。

# 音更ニンジンのカロテン・マリネ

材料（10人分）

- 土付きニンジン･650g
- 食塩･小さじ1
- オリーブ油･大さじ2
- マスタード･大さじ2
- ワインビネガー白･大さじ1
- なたね油･大さじ1
- コショウ黒/粗挽き･適量

## つくり方

1. ニンジンは、土付きを選び、たわしでよく洗って黒い部分を削り取っておく。
2. 皮をむかずに、スライサーにかけて、千切りにする。
3. 鍋にオリーブ油とニンジンを入れてソテーする。
4. 歯応えの残るようにいためたら、火を止めて、マスタード、ビネガー、コショウを混ぜ、容器に広げて冷まして、なたね油を振る。
5. 密封容器に移して冷蔵庫で保管する。冷製・温製いずれもよい。

土付きニンジンのおいしさを充分に引き出した保存にも適した料理です。
食塩は、重量の0.75%ですが、味が濃ければ量を加減してください。

# THE おとふけ製
# 家庭料理コンテスト 2013 の様子

最優秀賞

# 野菜三種の煮こごり

河口 利子さん

## ポイント

小さな子どもさんにも色や形を楽しんでいただけるようにニンジンは花型にしました。野菜、特に長イモの食感を残し、また枝豆、ニンジン、長イモの色、鮮やかさを演出するためにうす口醤油で味つけしました。

## 材料（6人分）

- ●容器（13cm×17cm）
- ●ゴボウ・1/3本
- ●ニンジン・中1/4本
- ●干シイタケ・4枚
- ●長イモ・中1/4本 ●枝豆・適量
- ●片栗粉 ●ゼラチン・10g
- ●ゆずの皮・お好みで
- ●サラダ油・適量

A
- ●だし汁・400cc（昆布とカツオの一番だし）
- ●うす口醤油・大さじ2
- ●みりん・大さじ1
- ●酒・大さじ1
- ●塩・小さじ1/2強

## つくり方

### 材料の準備

1
- ●ゴボウは、ささがきにし、水にさらしてあく抜きをする。
- ●ニンジンは花型に抜いて、干シイタケは、水で戻してから薄く切る。
- ●長イモは、皮をむいて1cm角に切り、水にさらしてザルに取り、水切りする。
- ●枝豆は、さやから実をはずしておく。

### 加熱と冷却

1
長イモは、キッチンペーパーで水気を取り、片栗粉をまぶす。フライパンを熱してサラダ油を適量入れて炒める。好みのかたさになったら皿に取り、冷ましておく。

2
別の鍋にサラダ油を入れ、ゴボウ、ニンジン、シイタケを入れいためる。Aの材料を加えて沸かし、野菜を煮る。好みのかたさになったら、ザルに取って冷ましておく。

3
煮汁は温かいうちに、ボールに漉して、規定量の水で戻したゼラチンを加えて溶かし、氷水で冷やす。ひと肌以下になったら、容器に野菜と長イモを入れ、煮汁を注いで枝豆を散らし、冷蔵庫で3時間以上、冷やし固める。

### 盛りつけ

1
充分に固まったら好みの大きさに切って盛りつける。型抜きの残りのニンジンは、千切りして三杯酢で和え、ゆずの皮を添える。

### 貫田シェフからもっとおいしくなるポイント

音更の野菜を充分に楽しめるおもてなし料理。野菜の味と食感を生かした繊細さが身上の冷製料理ですので、塩味を控え過ぎないようにつくると、より素材のおいしさが引き立つでしょう。干シイタケは香りが強いので少な目にしましょう。

優秀賞

# オトフケテリーヌ…からの～ミネストローネ

岩沢　美香さん

## ポイント

音更の野菜をたくさん食べられるように工夫しました。野菜は、ひとつの鍋でゆでるので楽チン＆切り口がきれいで楽しいです。野菜をゆでた煮汁はもったいないのでミネストローネにしました。

## 材料（30㎝パウンド型1本分）

**<テリーヌ>**

●ジャガイモ･中1個 ●長イモ･中1/2個
●ニンジン･中1本 ●カボチャ･1/4個
●ブロッコリー･1/2株
●片栗粉･大さじ5 ●塩･小さじ1

**<ゆで汁>**

●水･1.2リットル ●コンソメの素･2個
●こしょう･少々 ●ローリエ･3枚

**< A つなぎ>**

●生クリーム･150cc ●溶き卵･2個分

**<ミネストローネ>**

●野菜をゆでたスープ ●お好みの野菜
●ケチャップ･適量 ●パセリ･粉チーズ･適量

## つくり方

### 材料の準備

**1**

ブロッコリーは、よく洗って小房に分ける。残りの野菜は皮をむく。ジャガイモ、長イモ、カボチャは5cm角、ニンジンを3cm角に切る。

**2**

ゆで汁は、鍋に分量の水とジャガイモ、長イモ、ニンジン、ローリエを入れ火にかける。沸騰したら中火にし、カボチャ、ブロッコリーとコンソメの素を加えて、やわらかくなるまで煮る。

**3**

Aの材料を泡立て器で混ぜ合わせ、４等分にしておく。

**4**

②の野菜が煮えたら、種類ごとにボウルへ移す。長いもは４等分にして、ジャガイモ、ニンジン、カボチャ、ブロッコリーに加える。それぞれ、③のつなぎを加えてフードプロセッサーにかけてペースト状にする。※この時、回りにくい様なら、スープを少量加える。

**5**

４種類の野菜のペーストに、それぞれ片栗粉大さじ１を加え、ニンジンとブロッコリーには、塩･小さじ1/2ずつを加えて混ぜる。

### テリーヌ

**1**

クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型に、野菜のペーストを４色の層になるようにスプーンなどで入れて、平らにならす。

**2**

お湯を張った天板に⑥をのせて180℃のオーブンで50分程蒸し焼きにする。※表面が焦げるようなら、アルミホイルをかぶせ、温度を下げる。

**3**

竹串を刺して生の生地がつかなくなり、弾力が出たら、型ごと氷水で冷ます。

**4**

冷めたら型から取り出し、好みの厚さに切り分けて、盛りつける。

### ミネストローネ

野菜をゆでたスープにお好みの野菜を１㎝角に切って入れ、やわらかくなるまで煮て、ケチャップで味を調える。器に注ぎ、お好みで粉チーズとみじん切りのパセリを散らす。



### 貫田シェフからもっとおいしくなるポイント

かわいくておしゃれ！長イモのピュレでまとめた、音更食材のおもてなし料理。タルト生地のない、やわらかめのキッシュといった感じの仕上がりです。ニンジンとブロッコリーは、しっかり塩味がついていると、バランスがいいようです。

優秀賞

# よくばりシフォン

髙田　徹子さん

## ポイント

材料のニンジンは、皮ごと使うと、甘みが出るので砂糖を控えめにしました。生地には、食物せんいが多いので、子どものおやつをはじめ、おもてなしやプレゼントにも大好評です。(^o^) ／

## 材料（10人分）

●ホウレン草(しぼったもの)･80g
●ニンジン(すりおろし)･80g
A ●なたね油･50cc ●牛乳･50cc
●オレンジジュース･50cc
●グラニュー糖･40g ●塩･少々
●小豆甘納豆･100g

●卵黄･5個 ●薄力粉･120g

●卵白･5個
B ●グラニュー糖･40g ●塩･少々

## つくり方

**1**

●ホウレン草はお湯でゆで、細く切って水分をしぼる。ニンジンは、よく洗い、皮ごとすりおろして、水分をしぼる。
●卵黄にAを入れてさっくりと混ぜる。
●薄力粉は、ふるっておく。

**2**

卵白は、ボウルに入れてほぐし、Bを3回に分けて入れ、角が立つまで泡立てる。1の生地に薄力粉を入れて混ぜ、卵白の半分を加えて混ぜ、残りも加えて泡が消えないようにさっくりと混ぜる。

**3**

型に流し入れて170℃に温めておいたオーブンで40～50分焼く。焼き上がったら型ごと逆さまにして冷ます。冷めたら切り分けて、盛りつける。



### 貫田シェフから もっとおいしくなるポイント

甘みを控えた地元素材ふんだんのスイーツです。重曹やベーキングパウダーを使わないので、小豆やホウレン草、小麦の風味が調和しています。ニンジンは、卸してから、炒めて加えると濃厚な風味に仕上がって、カロテンの吸収率が上がりますよ。

審査員特別賞

# 三色団子の豆豆ぜんざい　伊藤　敬子さん

## ポイント

団子に使う豆腐は水切りをしないで使用するといいです。地元産のニンジンはきれいに洗い、皮ごと使うとおいしく仕上がります。ブロッコリーは、甘く感じるので軸（茎）の部分も使いましょう。

## 材料（4人分）

- ゆで小豆･小2缶(380～400g)
- 豆乳(無調整)･380～400ml
- 白玉粉･1袋(200～250g)
- 絹ごし豆腐･1丁(300g位)
- ニンジン(皮ごと)･1/2本
- ブロッコリー･1/2株
- きなこ･30g

### 貫田シェフから もっとおいしくなるポイント

豆腐を加えた３色の白玉団子。地元野菜を入れてパステル調に仕上げました。ニンジンとブロッコリーは、生のまま使うと、ほのかな香りが出てきます。野菜は、入れる量を増やすと鮮やかな色や味になると思います。さらに研究してみてください。

## つくり方

**1**

- ゆで小豆と豆乳は、鍋に入れて温める。
- 豆腐は、水切りしないでボウルに入れ、白玉粉を加え、よくこねておく。
- ニンジンは、よく洗う。皮をむかずに、さいの目ぐらいに切ってフードプロセッサーにかけ、みじん切りにする。
- ブロッコリーは、ニンジンと同様に細かくしておく。

**2**

豆腐を混ぜた白玉粉は、ボウルに３等分して、ニンジン、ブロッコリー、きなこをそれぞれ加え、さらによくこねてまとめておく。

**3**

それぞれを一口大に丸め、沸騰したお湯でゆでる。浮いてきたら冷水に取り冷やす。水気を切って、器に盛りつけ、１の小豆と豆乳を注ぐ。

審査員特別賞

# 炊飯器におまかせ 音更大袖の豆ごはん

佐藤　幸子さん

## ポイント

大豆を下ゆでしなくても、炊飯器で簡単につくれます。味つけはお好みでめんつゆや八方出しも◎。こんにゃくを小さく切ったり、きのこを足したり、バリエーションは思いのままです。

## 材料（4人分）

- ●米･3合
- ●音更大袖振大豆(乾燥)･1カップ
- ●ニンジン･中1/2本
- ●ひじき(乾燥)･大さじ1
- ●小揚げ･1枚
- ●料理酒･大さじ3
- ●みりん･大さじ3
- ●醤油･大さじ4

## つくり方

**1**

米は、といでザルに上げておく。大豆とひじきは、さっと水洗いしておく。ニンジンは、皮をむいてマッチ棒くらいの千切り。小揚げは縦半分に切ってから細切りにする。

**2**

炊飯器の内釜に、米、大豆、ひじき、ニンジン、小揚げを入れ、調味料をすべて加える。水を３合の目盛りより少し多めに入れ、８時間程度（１晩）にタイマーをセットする。

**3**

炊き上がったら、へらで返して全体をよく混ぜ、盛りつける。



### 貫田シェフから もっとおいしくなるポイント

超！簡単な豆ご飯。しっかり硬さも残した大豆は、子どもや高齢者にも食べてもらいたいです。時間があるときは、ご飯が炊き上がったら豆を取り出し、塩小さじ 1/2 強を振ってなじませてから、混ぜると、豆の味がぐんと引き立ちます。

審査員特別賞

# こうじくんのおやさいだんご汁

藤村　　文さん

## ポイント

音更産の食材をふんだんに使用した塩こうじの汁物です。野菜嫌いの子供たちも、見た目のかわいらしさに誘われて思わずぺろり♪団子作りで親子のコミュニケーションも深まります。

## 材料（4人分）

**<ニンジンすいとん>**

●ニンジン･中1/3本 ●水･100cc
●小麦粉･1.5カップ ●塩･ひとつまみ
●卵(Mサイズ)･0.5個

**<小松菜いも団子>**

●ジャガイモ･大1個 ●塩･少々
●小松菜･1株 ●バター･小さじ2
●かたくり粉･大さじ5

**<具材と汁>**

●ニンジン･中1/4本 ●生シイタケ･大2個
●水･1,000cc ●だしの素･大さじ1
●塩こうじ･小さじ1強 ●バター(仕上げ)･小さじ1

### 貫田シェフから もっとおいしくなるポイント

さわやかな彩りの汁物メニューです。ジャガイモは、レッドムーンなどの黄色いイモだときれいですね。スープは、コンブやカツオだしでもいいかもしれません。音更ファンとしてはブロッコリーが入っているといいなあ。

## つくり方

### ニンジンすいとん

**1**

ニンジンは、粗く刻み、水を加えジューサーでペースト状にする。鍋に入れて沸騰させる。小麦粉を入れたボウルにニンジンペースト、卵、塩を加えて練り、すいとん生地を作る。

### 小松菜いも団子

**1**

ジャガイモは、皮をむいてひと口大に切り、ラップしてレンジで加熱する。やわらかくなったら、つぶしてマッシュポテトにして、バターを加える。

**2**

小松菜は、よく洗って少量の水を加えて、ジューサーでペースト状にする。

**3**

2の小松菜を1のポテトに加えてよく混ぜ合わせ、かたくり粉を加えてこね、いも団子を作り、まるめておく。

### 汁の具材

**1**

ニンジンは1cm角切り、生シイタケは薄くスライスする。

### 味つけ

**1**

野菜は、分量の水を沸かした鍋に、液体だしを入れて煮る。やわらかくなったら、塩こうじを加えて沸騰させる。

**2**

すいとん生地をスプーンで少量取って鍋に投入し、次にいも団子を丸く整えて入れる。すいとんと団子がゆで上がったら仕上げにバターを加えて、盛りつける。
※レッドムーンなどの黄色いジャガイモでつくるときれいにできる。

貫田シェフおすすめレシピ

# チキチキにんじんナゲット!?

九本　淳子さん

## ポイント

音更産のニンジンをたっぷり使ったナゲットです。栄養バランスも良く、冷めても美味しいので、お弁当のおかずにもぴったり！我が家では子供にも大人にも大人気でした！！料理名は小学校３年生の息子が命名してくれました。

## 材料（４人分）

A
- ●とり挽き肉･400g
- ●小麦粉･大さじ1と1/2
- ●塩･小さじ1
- ●こしょう･少々
- ●ニンニク･小さじ1/2
- ●溶き卵･1/2個分
- ●シュレッドチーズ･60g

- ●ニンジン･中2本

B
- ●小麦粉･70g
- ●水･70cc

- ●片栗粉･適量
- ●揚げ油･適量
- ●塩･少々

## つくり方

**1**

Aの材料をボウルに入れて混ぜ、弾力が出るまでこねる。

**2**

ニンジンは、３cm程度の細い千切りにし、小麦粉と水を混ぜて衣をつくる。

**3**

１を適度な大きさの小判形にして、そのまわりに２のニンジンの衣をまんべんなくつける。
※片栗粉を手に付けながら作業するとまとまりやすい。

**4**

片栗粉をまぶし、180℃の油で良い色が付くまで揚げて、盛りつける。

### 貫田シェフから もっとおいしくなるポイント

楽しくて材料代も安く、音更らしいフライドチキン！挽肉にしっかり塩味をつけたので、ご飯がおいしい塩加減の上、衣にニンジンの千切りをまぶして揚げたので、ビタミンＡの吸収率も上がってグー！

# たのしく食べて楽しく知る

THEおとふけ製家庭料理レシピBOOK

発行 / 音更町食のモデル地域実行協議会