

レシピ集

十勝産食材を使った



プロの味をご家庭で！

十勝のシェフ16名による
十勝産食材のアイデアレシピ20選





はじめに

フードバレーとかち推進協議会では、十勝の雄大な自然、大地から生み出される豊富な農畜水産物を多くの方に召し上がっていただきたいという思いから、平成25年にレシピ集第1弾を作成いたしました。

第2弾となる今回は、西洋料理の普及・発展をテーマに活動している料理人の団体(一社)全日本司厨士協会北海道地方本部帯広支部の全面協力のもと、幅広い世代が楽しめるメニューを取り揃えました。

十勝で活躍するシェフのアイデアが詰まったレシピを、飲食店だけでなくご家庭でもご活用頂けると幸いです。



CONTENTS

- 4 若鶏と十勝野菜のスープカレー
- 5 豚丼オムライス
- 6 十勝カプレーゼパスタ
- 7 とかちマッシュのクリームパスタ
- 8 豆腐のニョッキ
- 9 十勝小麦パンのベジタブルサンドウィッチ
- 10 メーカーインと長いものグラタン
- 11 TOKACHIまるごと ごちそうサラダ
- 12 キヌアと野菜のサラダ
- 13 じゃがいもとリンゴの重ね焼き
- 14 シシャモのエスカベッシュ
- 15 とかちマッシュを纏う秋鮭の長いも味噌チーズ焼き
- 16 豆腐の肉味噌グラタン
- 17 豚バラ肉と野菜のライスペーパー包み焼き
- 18 とかちハッシュドビーフグラタン
- 19 長いもジャーマン
- 20 十勝ビーンズのミートパイ
- 21 長いものパンケーキ チーズソース
- 22 牛肉の豆乳コンソメしゃぶしゃぶ
- 23 カットフルーツとふんわりヨーグルトムース

- 24 レシピに登場する十勝の食材たち

第1弾



第2弾



「十勝産食材を使ったレシピ集」は
Web 上でもご覧いただけます。

Recipe
01

若鶏と十勝野菜のスープカレー

食材掲載	
鶏肉P37
玉ねぎP28
じゃがいもP25
ニンジンP34
トマトP32
ブロッコリーP32



材料〈4人分〉

鶏もも肉 160g
 キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、
 ニンジン 各120g
 トマト 2個
 ナス 1本
 ブロッコリー 4房
 SBカレー粉 20g
 水 600cc
 ビーフコンソメ 10g
 チキンコンソメ 10g
 ローリエ 1枚
 サラダ油 適量
 塩、コショウ 各少々

作り方

- 1 鶏もも肉は4等分に切る。キャベツはザク切りに。玉ねぎ、じゃがいも、ニンジンは皮をむいてそれぞれ乱切りにする。
- 2 トマトは皮を湯むきしてサイコロ状に切る。ナス、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼き色が付くまで炒める。ナスも同じフライパンで焼きつけておく。
- 4 鍋にサラダ油を熱し、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、ニンジンを入れて軽く炒める。トマトを加えてさらに炒め、カレー粉を振り入れて混ぜ合わせる。水、コンソメ2種、鶏肉を加えて一度沸騰させる。ローリエを加え、弱火にして煮込む。材料に火が通ったら塩、コショウで味を調える。
- 5 深めの器に盛りつけ、ナスを添える。



北海道ホテル
残間 建太郎シェフ

四季折々の雄大な景色を連想させる緑豊かな老舗ホテル。和食と洋食、それぞれのレストランでは、地元産を中心にした新鮮で最適な食材を使用した料理を贅沢に味わうことができます。



HP

Recipe
02

豚丼オムライス

食材掲載	
豚肉P36
卵P37



材料〈2人分〉

豚肉 120g
 ご飯 2膳分
 卵 4個
 シュレッドチーズ 40g
 豚丼のタレ(市販品) 40g
 塩、コショウ 各少々
 サラダ油 適量
 バター 適量

作り方

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、小さめに切った豚肉を炒める。豚丼のタレを加えて絡める。
- 2 ボウルにご飯を入れ、1の豚肉を加えて混ぜ合わせる。
- 3 ボウルに卵を割り入れて塩、コショウを加える。泡立て器で溶きほぐしておく。
- 4 フライパンにサラダ油とバターを熱し、3を加えて軽く混ぜる。中央にシュレッドチーズを置き、2のご飯を中央に載せて卵で包む。皿に盛りつけ、豚丼のタレをかける。



レストラン Hiro
高橋 広明シェフ

十勝産、特に芽室産の食材を中心に、フランス料理食材とのコラボレーションをモットーにした料理が味わえます。洋食のみならず、和洋折衷の料理が供されるので幅広い年代が楽しめます。



HP

Recipe
03

十勝カプレーゼパスタ

食材掲載	
トマトP32
玉ねぎP28
ニンニクP30
モzzarellaP38
パスタP39



材料〈2人分〉

- パスタ(乾麺).....200g
- トマト.....200g
- 玉ねぎ.....60g
- 十勝産モzzarella.....60g
- ニンニク.....3片
- オリーブオイル.....60g
- バジルソース.....14g
- 塩.....6g
- 黒コショウ.....適量

作り方

- 1 トマトはざく切り、玉ねぎは薄切り、ニンニクはみじん切りにする。モzzarellaチーズはスライスしておく。
- 2 パスタを茹でるお湯3リットルを沸かし始める。
- 3 フライパンを火にかけ、オリーブオイル、ニンニクを入れて炒める。ニンニクから細かい泡が出てきたら弱火にしてきつね色になるまで炒める。玉ねぎ、トマトを加え、中火でトマトをつぶしながら炒める。塩で味を調える。
※パスタソースにフレッシュ感や酸味を残したい場合はこのまま火を止めておく。まろやかな味のソースが好きな場合は、パスタのゆで汁適量をソースに加えて煮続けると酸味が飛んでまろやかな味に。
- 4 2のお湯が沸騰したら塩15g(分量外)を入れ、パスタを茹で始める。硬めに茹で上げてザルに取り、お湯をきいて3のフライパンに加え、チーズも加え手早く混ぜる。最後に塩で味を調える。
- 5 皿に盛りつけ、バジルソースをかける。好みに黒コショウを振る。



十勝幕別温泉
グランヴィリオホテル
千葉 大輔シェフ

十勝平野を見下ろす丘の上のホテル。レストランでは地産地消にこだわったバイキングメニューを提供。四季折々の地元食材を使用した料理を堪能できます。



HP

Recipe
04

とかちマッシュのクリームパスタ

食材掲載	
とかちマッシュP30
パスタP39



材料〈1人分〉

- とかちマッシュ.....80g
- 十勝産小麦のパスタ.....60g
- ベーコン.....40g
- むきエビ.....4本
- バター.....20g
- コンソメスープ.....90cc
- 生クリーム.....90cc
- ニンニク.....適量
- オリーブオイル.....適量
- 白ワイン.....適量
- パセリ.....少々

作り方

- 1 マッシュルームは薄切りに、ベーコンは短冊切りにする。フライパンにバターを熱し、マッシュルーム60g、ベーコンの半量を加えて炒める。コンソメスープ、生クリームを加えて軽く煮詰め、粗熱を取ってからミキサーにかける。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、薄切りにしたニンニクを加えて炒める。香りが立ってきたらむきエビ、残りのマッシュルーム、ベーコンを加えて炒める。白ワインを加えてひと煮立ちしたら1を加えて混ぜる。
- 3 茹で上げたパスタの汁けをきいて2に加え、1のクリームソースを全体に絡める。器に盛り、仕上げにオリーブオイルをかけ、みじん切りにしたパセリを散らす。



ホテルグランテラス帯広
漆館 正和シェフ

帯広駅から徒歩3分と好立地にあるホテル。十勝芽室産のスイートコーンや、十勝産長いものどろろをはじめ、地産の食材を使った旬な味わいの和洋50種朝食バイキングが人気です。



HP

Recipe 05 豆腐のニョッキ



材料〈4人分〉

絹ごし豆腐 800g
黒コショウ 少々
オリーブオイル 適量

(a)

卵 (Mサイズ) 2個
粉チーズ 100g
薄力粉 300g
塩 少々

(b)

有塩バター 40g
水 40g
塩 少々

つくり方

- 豆腐に豆腐と同じくらいの重さの重しを載せ、冷蔵庫にひと晩おいて水分を抜く。25~30%の水分が抜ければOK。
- 1の豆腐をボウルに入れ、(a)の材料をすべて加える。生地にまとまりが出るまで練っておく。
- まな板に打ち粉(分量外)をして2を載せる。細めの棒状に伸ばして端から2cm幅に切る。小さく切り分けた生地一つひとつにフォークの先を押しつけながら筋をつけ、最後にクルンと丸めて形を整えておく。
- 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら3を加える。ニョッキが浮いてきたらザルに取り出す。氷水に入れて冷やし、水けをきってからオリーブオイルを全体に絡ませておく。
- 鍋に(b)のバターを入れて火にかけ、溶けたら水を加え混ぜる。塩で味を調え、ソースにする。
- 鍋にお湯を沸かし、4のニョッキを加えて軽く茹でる。ザルに取り出してから5に加え、ソースを絡ませる。皿に盛り、黒コショウを振ってオリーブオイルを回しかける。



オーノピアット
~パンとお惣菜の店
巴 真規シェフ

本格イタリアンが楽しめる「ワインバル ビスコット」の系列で、パンや料理、ケーキまで並ぶ、テイクアウト専門店です。日常の食卓から特別な日の食事まで、さまざまなシーンに使えます。



Instagram

Recipe 06 十勝小麦パンのベジタブルサンドウィッチ



材料〈4人分〉

十勝産小麦のパン 4枚
ニンジン 60g
レタス 4枚
トマト 1/2個
ロースハム(スライス) 8枚
ゆで卵 2個
マヨネーズ 20g

(a)

ビートオリゴ糖 60g
酢 6cc
塩 少々

つくり方

- ニンジンは千切りにする。ボウルに入れ(a)を加えて手でもみ、しんなりしてきたら汁けを絞っておく。トマトは4枚にスライスしておく。
- 十勝産小麦のパンの片面にマヨネーズをぬる。
- 2のパン2枚をマヨネーズ面を上にしておく。ゆで卵、1のニンジン、ロースハム、トマト、レタスを均一に広げながら順に重ねていく。残りのパンのマヨネーズ面を下にして重ね、上から軽く押さえる。
- グラシン紙で包み、半分に切る。切り口が見えるようにして皿に盛りつける。



麦音
馬淵 善範シェフ

日本一の敷地面積を誇るベーカリー。テラスやカフェスペースでは広大な景色を眺めながら、焼きたてのパンを食べられます。提供するパンは常時100種類ほどあり、全て十勝産小麦100%です。



HP

Recipe
07

メークインと長いものグラタン

食材掲載	
メークイン	…P25
長いもの	…P26
玉ねぎ	…P28
牛乳	…P38



材料〈2人分〉

- メークイン……………150g
- 長いもの……………150g
- ……………(すりおろし用) 100g
- 玉ねぎ……………30g
- 溶けるチーズ……………60g
- バター……………15g
- 牛乳……………100cc
- 粉チーズ……………10g
- 小麦粉……………5g
- 塩……………少々
- パセリ……………適量
- 揚げ油……………適量

つくり方

- 1 メークインと長いものは皮をむいて一口大に切る。中温に熱した油で素揚げにしておく。玉ねぎは薄切りにする。長いもの100gはすりおろしておく。
- 2 フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、小麦粉を加える。玉ねぎがしんなりするまで弱火で炒めたら牛乳を加える。とろみが付くまで弱火で煮たら、すりおろした長いものを加え混ぜ、塩で味を調える。最後に粉チーズを振り入れて混ぜる。
- 3 耐熱容器に1のメークインと長いものを入れる。2を全体にかけたら、溶けるチーズを散らす。あらかじめ温めておいたトースターに入れ、きれいな焼き色が付くまで焼きつける。
- 4 トースターから取り出し、みじん切りにしたパセリを散らす。



のんびりや食堂
齋藤 元護シェフ

仕事帰りの平日夜からファミリー向けの週末ランチまで、幅広い年代が気軽に楽しめるカジュアルレストラン。豊富なセットメニューに手頃な価格、アットホームな店内でお子様連れにも人気です。



Instagram

Recipe
08

TOKACHI まるごと ごちそうサラダ

食材掲載	
鶏肉	…P37
とかちマッシュ	…P30
卵	…P37
トマト	…P32



材料〈4人分〉

- 鶏むね肉……………1枚分
- 葉野菜(リーフレタス、ペビーリーフ)……………280g
- ミニトマト……………12個
- とかちマッシュ……………4個
- ゆで卵……………1個
- バゲット(2cm幅)……………12枚
- バター……………適量

「チャイニーズドレッシング」 材料と作り方

マヨネーズ大さじ8、サラダ油大さじ4、酢大さじ2、砂糖大さじ1.5、醤油小さじ2、ごま油少々をボウルに入れて合わせる。

「バルサミコピネガードレッシング」材料と作り方

オリーブオイル、バルサミコ酢、はちみつ各小さじ1、塩、コショウ各少々を合わせる。

つくり方

- 1 1日前に「鶏むね肉のやわらか煮」を作っておく。鶏むね肉全体にフォークで穴をあける。砂糖適量(分量外)と塩適量(分量外)を全体にまぶして馴染ませ、15分ほどおく。鶏肉の表面がつやつやしてきたら鍋に肉が浸かる量のお湯を沸かし、鶏肉を入れて火にかける。再沸騰してから5分ほど加熱して火を止める。蓋をしたまま粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて1日置くとしっとりとなめらかになる。
- 2 サラダを作る。リーフレタスは食べやすくちぎり、ペビーリーフと合わせておく。
- 3 マッシュルームは2mm幅にスライス、ミニトマトは横半分に切る。
- 4 バゲットはトーストしてからバターをぬり、食べやすいよう半分に切る。
- 5 1のゆで汁から取り出した鶏むね肉は斜めそぎ切りにする。
- 6 大きめの皿に2の半量を盛りつける。3、4、5の各半量を上に彩り良く盛りつけ、2種類のドレッシングの各半量を全体にかける。
- 6 2の残りを散らして載せ、2種類のドレッシングを少量ずつかける。3、4、5の残り半量を彩り良く盛りつけたら、残りのドレッシングを全体にかける。フォークで崩したゆで卵を散らす。



JUICY DISH 焼肉南大門 岡田 美佳シェフ
カフェのようなおしゃれな焼肉店。炭火の本格焼肉をメインに、健康・ヘルシーを意識しています。



HP

Recipe
09

キヌアと野菜のサラダ

食材掲載

キヌア	……P31
レタス	……P33
豆	……P27
ニンニク	……P30
玉ねぎ	……P28



材料〈4人分〉

キヌア(乾燥)……………200g
 キュウリ……………50g
 赤、黄パプリカ……………各30g
 レタス、ゆで豆……………各適量

(a)

オリーブオイル……………大さじ2
 オレンジジュース……………大さじ2
 赤ワインビネガー……………小さじ2
 ハリッサ(手づくり調味料)…15g

つくり方

- 鍋に1リットルの水を入れて火にかけ、沸騰したらキヌアを加える。10分ほど茹でたらザルに取って水けをきり、そのまま冷ましておく。
- キュウリ、赤パプリカ、黄パプリカは1cm角に切る。
- ボウルに①のキヌア、②の野菜を入れる。(a)を加えて混ぜ合わせる。
- 皿にレタスを敷き、③を盛りつける。最後に豆を散らす。

地中海生まれの調味料「ハリッサ」の材料と作り方

パプリカパウダー……………2.5g	みじん切り玉ねぎ……………20g
コリアンダー……………2.5g	オリーブオイル……………30g
チリパウダー……………5g	塩……………1g
クミンパウダー……………2.5g	砂糖……………少々
おろしニンニク……………10g	

材料をボウルに入れ、ホイッパーでしっかりかき混ぜる。最後に塩、砂糖を加え、好みの味に調える。

Recipe
10

じゃがいもとリンゴの重ね焼き

食材掲載

じゃがいも	…P25
玉ねぎ	…P28



材料〈4人分〉

じゃがいも……………400g
 リンゴ……………300g
 玉ねぎ……………100g
 チェダーチーズ……………60g
 生クリーム……………150cc
 バター……………10g
 粗挽き黒コショウ……………少々

つくり方

- オーブンはあらかじめ180度に予熱しておく。4人分が入るグラタン皿を用意し、内側にバターをぬっておく。
- じゃがいもは皮をむいて薄切りに。リンゴは皮をむいて4等分に切り、芯を除いて薄切りに。玉ねぎは皮を除いてから、ごく薄めの輪切りにする。
- グラタン皿に玉ねぎ、リンゴ、じゃがいもの順に重ねて層にする。最後におろしたチェダーチーズを散らし、生クリームを全体に均等にかける。
- 180度のオーブンに入れ、濃い焼き色が付いたら取り出す。焼き時間の目安は約45分。
- 粗熱が取れたら取り分ける。



フレンチカフェ
 ル・ボルドー
 加藤 和彦シェフ

十勝の農家で生まれ育ったシェフの作る、十勝の素材の持ち味を生かした料理は、幅広い年代に支持されています。南フランスを思わせる店内で、お酒と料理のマリアージュを楽しめます。



HP

Recipe
11

シシャモのエスカベッシュ

食材掲載

- シシャモ ……P35
- ニンニク ……P30
- 玉ねぎ ……P28
- ニンジン ……P34



材料〈4人分〉

- シシャモ …… 12尾
- オリーブオイル …… 30cc
- 塩、コショウ …… 各少々
- 小麦粉 …… 適量
- レモンスライス …… 8枚

【漬け汁】

- オリーブオイル …… 80cc
- ニンニク …… 1/2片

(a)

- 玉ねぎ …… 100g
- ニンジン …… 20g
- 赤、黄パプリカ …… 20g
- ショウガ …… 5g
- ローリエ …… 1/2枚
- 鷹の爪 …… 1本
- 白ワインビネガー …… 90cc
- 水 …… 50cc
- グラニュー糖 …… 20g
- 塩 …… 6g

つくり方

- 1 シシャモは全体に小麦粉をまぶしておく。
- 2 (a)の玉ねぎ、パプリカは薄切り、ニンジンは千切りにする。ショウガはすりおろし、鷹の爪は種を取り除いておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、シシャモの両面に焼き色が付くまで焼く。塩、コショウを振って深めのバットに移し、冷ましておく。
- 4 3のフライパンをそのまま使い、漬け汁を作る。フライパンを火にかけ、オリーブオイルを熱し、ニンニクを炒める。ニンニクに焼き色が付いたら2と(a)の残りの材料をすべて加え、野菜がしんなりするまで炒め煮して火を止める。
- 5 3のバット全体に4を汁ごと回しかけ、レモンを全体に載せる。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、ひと晩おく。
- 6 皿に盛りつける。



北海道ホテル
水上 一真シェフ



HP

Recipe
12

とかちマッシュを纏う 秋鮭の長いも味噌チーズ焼き

食材掲載

- 秋鮭 ……P35
- 長いも ……P26
- とかちマッシュ ……P30



材料〈4人分〉

- 秋鮭 …… 60gを4枚
- とかちマッシュ …… 4個
- 長いも …… 80g
- 白味噌 …… 80g
- スライスチーズ …… 4枚
- サラダ油 …… 適量

つくり方

- 1 マッシュルームは薄めにスライスし、鮭の表面全体に貼り付けるように纏わせる。
- 2 ボウルに長いもをすりおろし、白味噌を入れ、よく混ぜて全体をなじませる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し1の鮭を並べる。蓋をして中火で蒸し焼きにする。
- 4 火が通ったら2を鮭の上をかけ、それぞれにチーズを載せる。弱火にして蓋をし、チーズが溶けたら完成。



北海道ホテル
大串 泰貴シェフ



HP

四季折々の雄大な景色を連想させる緑豊かな老舗ホテル。和食と洋食、それぞれのレストランでは、地元産を中心にした新鮮で最適な食材を使用した料理を贅沢に味わうことができます。

Recipe
13

豆腐の肉味噌グラタン

食材掲載
豚肉……………P36



材料〈4人分〉

- 豆腐……………300g
- シュレッドチーズ……………200g
- 豚ひき肉……………100g
- 味噌……………100g
- 上白糖……………50g
- サラダ油……………適量

つくり方

- 豆腐は縦3等分にし、あらかじめ水けをきっておく。
- 鍋を火にかけサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。味噌、上白糖を加え、よく練り混ぜながら炒める。
- グラタン皿に①の豆腐を入れ、②の肉味噌を全体に塗るように載せる。シュレッドチーズを散らし、200度のオーブンで約10分焼く。



十勝幕別温泉
グランヴィリオホテル
安田 敏彦シェフ

十勝平野を見下ろす丘の上のホテル。レストランでは地産地消にこだわったバイキングメニューを提供。四季折々の地元食材を使用した料理を堪能できます。



HP

Recipe
14

豚バラ肉と野菜の ライスペーパー包み焼き

食材掲載
豚肉……………P36
メークイン…P25
枝豆……………P31



材料〈4人分〉

- 豚バラ肉(スライス)……………8枚
- 枝豆……………80g
- 十勝産メークイン……………60g
- 赤、黄パプリカ……………各2個
- 水菜……………適量
- ベビーリーフ……………適量
- ライスペーパー……………4枚
- トマトソース……………適量
- 白コショウ……………少々
- サラダ油……………適量
- 揚げ油……………適量

つくり方

- メークインは皮をむき5mm角の棒状に切る。揚げ油を熱して素揚げにし冷ましておく。
- 赤黄パプリカはヘタと種を除き、それぞれ縦8等分に切る。水菜は10cm長さに切る。
- 豚バラ肉はそれぞれ半分に分ける。2枚ずつ端が重なるようにして広げる。味噌ダレを全体にぬり、白コショウを振る。上にそれぞれ4等分にしたメークイン、赤黄パプリカ、水菜を載せ、端からクルリと巻いておく。
- ライスペーパーを広げ、周囲に水をつける。③の豚肉ロールを手前に載せ、長方形になるように包む。
- フライパンに多めのサラダ油を熱し、④の巻き終わりを下にして置き、きれいな焼き色が付くまで炒め揚げにする。
- 皿に盛ってトマトソースをかけ、枝豆とベビーリーフを添える。

「味噌ダレ」材料と作り方

味噌40g、焦がしバター20g、グラニュー糖4gを混ぜ合わせる。



観月苑
横山 治シェフ

十勝川のほとりに佇む閑静な和風旅館。十勝産食材の素材感を活かした調理で、生産者の思いや土地の食文化が伝わる料理を提供。十勝の味覚、海山の幸を存分に味わえます。



HP

Recipe
15

とかちハッシュドビーフグラタン

食材掲載

- 牛肉……………P36
- とかちマッシュ…P30
- 玉ねぎ……………P28
- じゃがいも…P25



材料〈2人分〉

- じゃがいも……………400g
- 牛こま切れ肉……………180g
- 玉ねぎ……………150g
- とかちマッシュ……………5g
- 赤ワイン……………150cc
- 牛乳……………100cc
- バター……………20g
- 小麦粉……………15g
- 粉チーズ……………30g
- 中濃ソース……………大さじ2
- トマトケチャップ……………大さじ2
- オリーブオイル……………大さじ1
- パプリカパウダー……………6g
- 塩、コショウ……………各少々
- パセリ……………適量

つくり方

- 最初にマッシュポテトを作っておく。じゃがいもは皮をむいて茹でる。火が通ったらお湯から上げてボウルに移しマッシャーでつぶす。熱いうちにバターを加えて混ぜ合わせ、牛乳も加えてなめらかになるまで伸ばす。塩、コショウで味を調える。
- 牛こま切れ肉に軽く塩を振り、小麦粉とパプリカパウダーをまぶす。
- フライパンにオリーブオイルを熱し②のこま切れ肉を加え、中火で炒める。
- ③に玉ねぎとマッシュルームを加えて炒め、赤ワインを加えて完全に煮詰める。中濃ソース、トマトケチャップも加えてひと煮立ちさせ、塩、コショウで味を調える。
- グラタン皿に①のマッシュポテトを広げ入れる。④のハッシュドビーフを全体に載せ、粉チーズを振る。230度のオーブンできれいな焼き色が付くまで焼く(オーブントースターで焼いても良い)。焼き上がったならみじん切りにしたパセリを散らす。

Recipe
16

長いもジャーマン

食材掲載

- 長いも……………P26
- 玉ねぎ……………P28



材料〈2人分〉

- 長いも……………200g
- 玉ねぎ……………100g
- ベーコン……………50g
- オリーブオイル……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1
- リンゴ酢……………小さじ1

つくり方

- 長いもはきれいに水洗いした後、皮ごと一口大の乱切りにする。玉ねぎは皮を除いてくし形に切る。ベーコンは5mm幅に切る。
- フライパンを火にかけ、オリーブオイルを熱する。①の材料をすべて加え、弱火でゆっくり炒める。
- 長いものに焼き色が付き、他の材料にも火が通ったら醤油とリンゴ酢を加える。煮汁を絡めながら煮詰め、水分がなくなったら皿に盛りつける。



アンナアンナ
下川 泉巴シェフ

北の屋台出身で、洋風料理とワインを楽しめるお店。カウンターをメインとした店内ではシェフの周りにお客さんが集まり、賑やかで楽しい雰囲気が漂います。「日替わりランチ」が人気。



Instagram

Recipe
17

十勝ビーンズのミートパイ

食材掲載

- 豚肉……………P36
- 豆……………P27
- 玉ねぎ……………P28



材料〈4人分〉

- 豚ひき肉……………100g
- ゆでた十勝産豆……………100g
※今回は大豆・小豆・青大豆・黒大豆・大手七
- 玉ねぎ……………60g
- 無塩バター……………20g
- シュレッドチーズ……………20g
- パイシート……………2枚
- ミートソース(市販品)……………大さじ6
- チリパウダー……………小さじ2
- ローリエ……………1枚
- 卵黄……………1個分

つくり方

- 1 フライパンにバターを熱し、粗みじん切りにした玉ねぎを炒める。豚ひき肉を加えて炒め、火が通ってきたらミートソース、チリパウダー、ローリエを加えて5分ほど煮詰める。
- 2 1に豆を加えて炒め、全体を混ぜ合わせる。火を止め、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 パイシートを広げ、2とチーズの各半量を手前に載せる。端から折りたたむようにして具を包み込み、パイシートの端をフォークの先で押すようにして跡を付けて止める。
- 4 3の表面にナイフの先で切り込みを入れる。卵黄を刷毛でぬり、温めておいたトースターで20分ほど焼いて仕上げる。

Recipe
18

長いものパンケーキ チーズソース

食材掲載

- 長いも……………P26
- 牛乳……………P38
- 卵……………P37
- チーズ……………P38



材料〈2人分〉

- 長いも……………50g
- ベーコンスライス……………4枚
- 牛乳……………100cc
- シュレッドチーズ……………100g
- 薄力粉……………50g
- 黒砂糖……………50g
- 卵白……………3個分
- 卵黄……………2個分
- バター……………適量
- 黒コショウ……………適量
- アーモンドスライス……………適量
- ドライパセリ……………適量

(a)
サラダ油、牛乳……………各小さじ2

つくり方

- 1 長いもは皮をむいてすりおろす。ボウルに入れ(a)のサラダ油、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに卵白を入れ泡立て器で8分立てにする。黒砂糖を加え、角が立つまでさらに泡立てる。卵黄を加えて混ぜ、薄力粉をふるいながら加える。切るようにして全体を混ぜる。
- 3 2に1を加え、泡をつぶさないよう混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにバターを熱し、弱火にして3を3回に分けて焼く。焼けたら皿にとっておく。
- 5 フライパンにベーコンを入れて火にかけ、カリカリに焼く。
- 6 4のパンケーキの間にベーコンを2枚ずつはさんで重ね、皿に盛る。
- 7 鍋に牛乳とチーズを入れて火にかける。チーズを溶かしながら混ぜ、なめらかになったらパンケーキにかける。黒コショウ、アーモンドスライス、ドライパセリを振りかける。



ホテルグランテラス帯広
野尻 勝己シェフ

帯広駅から徒歩3分と好立地にあるホテル。十勝芽室産のスイーツコーンや、十勝産長いものどろろをはじめ、地産の食材を使った旬な味わいの和洋50種朝食バイキングが人気です。



HP

Recipe
19

牛肉の豆乳コンソメしゃぶしゃぶ

食材掲載

牛肉P36
とちまきマッシュ	...P30
トマトP32



材料〈4人分〉

- しゃぶしゃぶ用牛肉 (ロース、またはモモ)..... 320g
- とちまきマッシュ..... 4個
- トマト (小)..... 1/4個
- 水菜..... 適量
- 豆乳..... 150cc
- 水..... 200cc
- コンソメ (顆粒)..... 小さじ2
- 塩、黒コショウ..... 各少々
- 粒マスタード..... 適量

作り方

- 鍋に豆乳、水、コンソメを入れて火にかける。塩、コショウで味を調える。
- 水菜は食べやすい長さに切る。トマトは皮を湯むきし、小さく角切りにする。マッシュルームは薄切りにする。
- 1の沸騰直前に牛肉と水菜を加え、水菜のシャキシャキ感が残る程度に軽く煮る。
- 牛肉と水菜を取り出して深めの器に盛りつける。3の豆乳コンソメスープをかけ、トマト、マッシュルーム、粒マスタードを添える。

Recipe
20

カットフルーツと ふんわりヨーグルトムース

食材掲載

ヨーグルト	...P38
-------	--------



材料〈4人分〉

- ヨーグルト..... 250g
- 生クリーム..... 80cc
- グラニュー糖..... 12g
- 好みのフルーツ..... 数種類
- ゼラチン..... 5g
- 水..... 30cc
- ミント..... 適量

作り方

- ゼラチンと水に合わせてふやかし、電子レンジで煮溶かす。
- ヨーグルトにグラニュー糖を加え混ぜる。
- 生クリームを泡立て器で7~8分立てにする。
- 123を手早く混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れて冷やしておく。
- フルーツは食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。4のヨーグルトムースを載せ、ミントを飾る。



北海道ホテル
大野 公嗣シェフ

四季折々の雄大な景色を連想させる緑豊かな老舗ホテル。和食と洋食、それぞれのレストランでは、地元産を中心にした新鮮で最適な食材を使用した料理を贅沢に味わうことができます。



HP

Tokachi Ingredients

レシピに登場する

十勝の食材たち

良質な農産物に、新鮮な海産物。

知ったらもっとおいしい、食材のこと。

十勝という土地が育む、

23の食材について紹介します。



じゃがいも 01

十勝を代表する作物のひとつ、じゃがいも。冷涼な土地が栽培に適しています。主成分はでんぷんでビタミンCやB1、カリウムも豊富。皮の近くに栄養成分が多く含まれているため、調理は皮つきがおすすめです。冬の寒さを活かして低温熟成された越冬じゃがいもは自然な甘さが人気。

栄養素 ・でんぷん・ビタミンC・ビタミンB1・カリウム ほか

旬 7月下旬～9月（収穫）

保存方法

光が当たると芽の生長や変色が進むため、暗い場所か新聞紙にくるむなどをして10℃程度の涼しい場所で保存。りんごと一緒に保存するとエチレンガスの影響によって発芽しにくくなるため、保存期間が延びるといわれている。



十勝に広がるじゃがいも畑の風景。4月下旬頃から植え付け作業が始まり、7月頃になると白やピンク、紫の可憐な花をつける。

Column

品種紹介

男爵

ゴツゴツとして丸く、ホクホクとした食感。

メークイン

しっとりして煮崩れしにくく、煮込み料理におすすめ。

シャドークイーン

紫色の果肉でアントシアニンが豊富。サラダも鮮やかに。

きたあかり

でんぷんが豊富でホクホクとして甘みが強い。

インカのめざめ

栗やナッツに似た風味で甘みが強い。果肉は鮮やかな黄色。

レッドムーン

表皮は赤く、果肉は黄色。しっとりとした甘み。



長いも 02

生で食べられる唯一のいも。消化酵素のアミラーゼが多く含まれているため消化促進や栄養の吸収率アップの効果が期待できます。シャキシャキ、トロトロといった食感が加熱するとホクホク、フワフワへと変化。多様な食感を楽しむことができます。山野に自生するものは自然薯と呼ばれています。

栄養素 ・ムチン・ビタミンB群・ビタミンC・カリウム ほか

旬 11～4月

保存方法

一本丸ごとは保湿のため新聞紙で包んで冷暗所へ。切り口から乾燥による劣化が進むため、切り口はラップで密閉して野菜室で保存。スライスは冷蔵保存、すりおろしは冷凍保存がおすすめ。



Column

長いもの赤ちゃん「むかご」

長いものツルにできる小さな球芽のむかご。香りやコクがあり、炊き込みごはんや素揚げに向いています。もちろん、長いも同様に栄養も満点。



夏あたりから十勝に現れる緑のカーテンの正体は長いも。支柱に巻き付いた葉が光を浴びて、地中深くまで塊茎(食べる部分)が育っている。

ネバネバ成分「ムチン」

長いもに含まれる粘り成分は胃の粘膜を保護し胃炎や胃潰瘍を予防します。ほかにも血糖値の上昇を抑えたり、たんぱく質の吸収向上の作用があったりと健康効果に優れ、中国では滋養強壯の薬として古くから利用されています。



豆 03

炭水化物とたんぱく質が豊富でエネルギー源として欠かせない存在である豆類。カルシウム、カリウム、食物繊維なども含み、栄養バランスに優れています。煮豆のほか、あんや味噌、納豆や豆腐などの加工品としても利用され、日本の食文化を支えています。

栄養素 ・炭水化物・たんぱく質・カルシウム・ビタミンB1 ほか

旬 通年

保存方法

高温多湿を避け、缶やびんなどの密封容器に入れて保存。乾燥剤や酸素吸収剤を活用すると風味や栄養価が長持ちする。



Column

品種紹介

大豆

「畑の肉」といわれるほど高たんぱく。加圧乾燥させて作った「大豆ミート」も健康志向から近年注目。

小豆

あんの主原料。昼夜の寒暖差が大きい十勝は、甘みの強い良質な小豆の生産地として知られる。

青大豆

煮豆やうぐいすきな粉、青豆腐などに用いられる。大豆に比べ低脂肪で甘みが強いのが特徴。

黒大豆

おせちに欠かせない「黒豆」は別名。アントシアニンやビタミンEなどが豊富で高い栄養価を誇る。

大手亡

いんげん豆の一種。あっさりとしてクセがなく、甘納豆や白あんとして和菓子に用いられることが多い。



豆畑は十勝に広がる緑の風景のひとつ。夏にはこんもりと葉が青く茂る。葉が枯れはじめたら見慣れた鞘の姿が。10月頃から収穫が始まる。



玉ねぎ 04

栄養素 ・糖質・硫化アリル・ビタミンB1、B2、C・カルシウム ほか

旬 9～4月

保存方法

球のまま保存する場合は、ネットに入れるか新聞紙で包んで風通しのよい場所へ。湿気がない場所では長期間の保存が可能です。使いかけはラップで包んで野菜室で保存。スライスやみじん切りにしたものは冷凍可能。

原産地は中央アジア、西アジアなど諸説ある玉ねぎ。日本伝来は明治時代、北海道が最初といわれています。ねぎ類に共通の香り成分で涙の原因となる硫化アリルは、新陳代謝の活性化や血液をサラサラにする効果があるとされています。動脈硬化や高血圧、糖尿病、脳血栓などの予防も期待できます。



上/畑で育つ玉ねぎ。葉が倒れてきたら収穫の合図。
下/収穫後は乾燥させ、傷の確認をして葉を切ってから出荷される。

Column

涙のわけ

玉ねぎを切ったときに発生する硫化アリルが鼻や目の粘膜を刺激し、涙が出るというメカニズム。切る前に玉ねぎを冷やしたり、水につけておくと予防に効果的とされています。

豚丼

玉ねぎと豚肉と一緒に食べると疲労回復の効果があるとされています。帯広のソウルフードである豚丼はスタミナ回復にも一役買う存在です。



とうもろこし 05

栄養素 ・糖質・たんぱく質・ビタミンE、B1、B2
・カリウム・亜鉛・鉄・食物繊維 ほか

旬 7～9月

保存方法

収穫直後から風味や甘みが落ちていくので、できるだけ早く調理。生のまま保存する場合は皮付きのまま袋に入れて茎を下にして立てて野菜室へ。すぐに食べない場合は茹でたあとにラップで包み冷蔵庫で保存。

栄養価が高く、食物繊維の宝庫であるとうもろこし。夜の気温が15℃以下、昼夜の寒暖差が10℃前後がよいとされ、十勝の気候はとうもろこしの生育にぴったりです。茎や葉の部分は窒素分を多く含み、収穫後は地面にすき込んでそのまま畑の栄養に。丸ごと無駄のない作物です。



上/十勝ではとうもろこし収穫体験などもあり、観光客にも人気。
下/直売所ではゆでとうもろこしを販売。採れたてゆでたては絶品。

Column

品種紹介

イエロー種

実全体が黄色く、甘みの強さが特徴。「ゴールドラッシュ」「味来(みらい)」など。

バイカラー種

黄色と白が3：1程度の割合で混ざり、マイルドな甘み。「ピーターコーン」など。

ホワイト種

果実のようなジューシーさと強い甘み。「ピュアホワイト」「ロイシーコーン」など。

「朝採れ」とうもろこし

気温が高くなると糖分がエネルギーとして使われて甘みが落ちてしまうので、収穫は早朝に行われています。朝採れのものは新鮮で風味も栄養も抜群です。



とかちマッシュ[®]06

栄養素

- ・ビタミンB1、B2
- ・ナイアシン
- ・たんぱく質
ほか

旬

通年

十勝の恵みをたっぷり吸収して育ったとかちマッシュ。和洋中間わず、幅広い料理に使えるうま味素材です。味が濃く、野性的な風味のブラウンと上品な甘さのホワイトの2種類があります。



Column

十勝の恵み

ばんえい競馬場の馬厩肥(敷きわら)からつくる堆肥と清流・中札内川の伏流水、寒冷気候という十勝ならではの環境が良質なマッシュルームを生み出しています。

徹底した衛生管理のもと、無農薬で栽培されています。



栄養素

- ・たんぱく質
- ・糖質
- ・脂質
- ・ビタミンC、B1、B2
- ・カルシウム
- ・葉酸
ほか

旬

7～9月

枝豆08

枝豆は大豆が熟す前の未熟な実を収穫したもの。大豆同様、良質なたんぱく質をはじめとした豊富な栄養素に加え、大豆にはないビタミンCや葉酸を含んだ健康野菜です。



Column

ビールのおつまみに最適なわけ

豊富なビタミン類やメチオニン(たんぱく質)がアルコール分解を促進し、肝臓の負担軽減をお助け。ぜひお供には枝豆を。



大豆が熟す前。このタイミングで収穫したものが枝豆となる。

ニンニク07



栄養素

- ・カリウム
- ・ビタミンB1
- ・ビタミンB2
- ・硫化アリル
ほか

旬

9～11月

古くから強い強壮効果を持つ薬用植物として利用されてきたニンニク。刻んで油で炒めると疲労回復などの効果が増すとされ、抗がん作用や血栓予防、抗菌といったさまざまな働きが期待できます。



Column

黒ニンニク

高温多湿で熟成させると実が黒くなり、ドライフルーツのような風味と食感に。栄養価も高まり、抗酸化作用は約10倍。



9月に種を播き、冬を越えて7月頃から収穫が始まる。



栄養素

- ・たんぱく質
- ・食物繊維
- ・亜鉛
- ・鉄
- ・ビタミンB群
ほか

旬

通年

キヌア09

たんぱく質や鉄分をはじめ極めて高い栄養価をもち、スーパーフードと呼ばれるキヌア。くせのないプチとした食感で、サラダやスープ、お菓子の原料などにも使われています。



Column

キヌアご飯で手軽に

特別なレシピいらずのキヌアご飯。すすいだキヌアをお米に混ぜて、通常通りに炊いたら出来上がりです。「まずは試してみたい」という方にもおすすめ。

黒キヌアは通常の栄養素に加えポリフェノールも豊富。



栄養素

- ・リコピン
- ・ビタミンC、A、B6
- ・カリウム
- ・ルチン
- ほか

旬

6～9月

トマト 10

強い抗酸化作用を持つリコピンをはじめ、ビタミン群や血圧を下げるカリウムなどを豊富に含むトマト。「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど栄養満点の野菜です。



鈴なりに実るトマト。近年は甘みの強いフルーツトマトも人気。

Column

うま味成分もたっぷり

ゼリー状の部分にはうま味成分のグルタミン酸がたっぷり。サラダで食べるのはもちろんのこと、グルタミン酸は加熱によって増加するので炒め物や煮込みもおおすすめです。



栄養素

- ・カロテン
- ・ビタミンC
- ・クロム
- ・カリウム
- ・鉄
- ・カルシウム
- ・スルフォラファン
- ほか

旬

11～3月

ブロッコリー 11

糖尿病の予防効果があるクロム、貧血予防の鉄など、生活習慣病の予防効果が期待されるブロッコリー。茎の部分が長い茎ブロッコリーは省スペースで収穫量も多く、家庭菜園におすすめです。



畑に生えるブロッコリー。つぼみが集まってドーム状に広がる。

Column

栄養満点でおいしい茎

茎部分はつぼみよりもカリウム、カルシウムが豊富。皮をむいて薄切りにして塩ゆでにするとホクホク食感に。炒め物の具材としても使いやすい素材です。



栄養素

- ・カロテン
- ・ビタミンC、K
- ・カルシウム
- ・硫化アリル
- ほか

旬

11～2月

長ねぎ 12

「焼く」「煮る」「添える(薬味)」など、幅広く活用される長ねぎ。発汗促進や疲労回復、解毒作用などの働きから、風邪予防や風邪のひき始めに効果的とされています。緑の部分は肉や魚の臭み消しとしても活躍。



7月末から11月までほぼ途切れずに収穫可能な優良食材。

Column

西洋種のリーキ(ポロねぎ)

ねぎ特有の香りや辛みが少なく、加熱するとトロツとした食感とまろやかな甘み特徴。煮込みにおすすめです。



栄養素

- ・ビタミンC、E
- ・カロテン
- ・カルシウム
- ・カリウム
- ・鉄
- ・亜鉛
- ほか

旬

4～9月

レタス 13

サラダには欠かせないレタスですが、鍋やスープもおすすめ。かさが減るのでたっぷり食べて食物繊維をとることができます。油と組み合わせるとカルシウムの吸収率がアップするので炒め物にも。



早朝、低温状態で収穫。みずみずしい鮮度が維持される。

Column

金気を嫌うレタス

包丁で切ると切り口が茶色くなりやすいため、変色を防ぐには手でちぎるのがおすすめ。断面が粗くなるのでドレッシングが絡みやすくなるという利点も。



ニンジン14

栄養素

- ・カロテン
 - ・ビタミンC
 - ・カリウム
 - ・カルシウム
- ほか

旬

8～10月

豊富に含まれるカロテンは免疫力をアップ。特に皮の下に多く含まれているので、薄く剥くか、皮ごと調理するのがおすすめ。炒め物や煮物からサラダまで、万能な緑黄色野菜です。



Column

葉がついていれば、ぜひ葉も

葉もビタミンCやカルシウムを多く含んだ栄養豊富な部分。葉付きのものが手に入ったら捨てずに、天ぷらやおひたし、炒め物などで食べるのがおすすめ。

葉が生い茂った収穫目前の人参畑。最近は越冬種も注目。



秋鮭16

栄養素

- ・たんぱく質
 - ・EPA
 - ・DHA
 - ・ビタミンA
- ほか

旬

10～11月

秋が深まる頃、産卵のために川を遡上する鮭は、脂が少なくさっぱりした味わいが特徴です。栄養バランスもとても良く、高たんぱく・低脂肪でヘルシーな食材としても注目されています。



Column

地元ならではの味「十勝鍋」

北海道の鮭料理といえば石狩鍋が有名ですが、そこにさらに豚肉を入れたのが十勝鍋。肉のうま味が加わり、鮭と豚肉の相性を楽しめるのが魅力です。

たっぷりの野菜と一緒に蒸し料理にすると身がふっくらします。



しいたけ15

栄養素

- ・ビタミンB1、B2、B6
 - ・エルゴステロール
 - ・レンチナン
- ほか

旬

(原木栽培)
3～5月、9～11月

日本の代表的な食用きのこ。人工栽培も進んでおり一年を通して食べることができます。シンプルに焼くなどしてそのまま味わうのはもちろん、出汁としても和食を支える存在です。



Column

干したらうれしい効果

乾しいたけは「保存に便利」なだけではなく、ビタミンDとグアニル酸が生成され「栄養価とうま味がアップ」します。生しいたけを食べる前に1～2時間干すだけでも有効。

しいたけの原木栽培。ナラなどに植え込み、ゆっくりと育てる。



シシャモ17

栄養素

- ・カルシウム
 - ・ビタミンB2、D
 - ・EPA
 - ・DHA
- ほか

旬

10～11月

広尾町は日本有数のシシャモ水揚げ量を誇り、川の水にさらされる前に漁獲するため、脂が抜けず魚体が黒くなりにくいそう。白金色のつややかな魚体が特徴です。



Column

シシャモの刺身

漁の時期(10～11月)のみ地元飲食店などで出合えるシシャモの刺身。あまり馴染みがないかもしれませんが、上品な香りの後に残る淡泊なうま味は格別のおいしさです。

「十勝の海の玄関口」と呼ばれ古くから栄えてきた広尾の漁港。



牛肉 18

栄養素

- ・たんぱく質
- ・脂質
- ・ビタミンB1、B2
ほか

旬

通年

十勝ナイタイ和牛、十勝ハーブ牛、いけだ牛をはじめ、十勝ではたくさんブランド牛が生まれています。ステーキなどシンプルな調理方法で贅沢に味わいたい食材です。



中には牧草のみで育てる「グラスフェッドビーフ」を生産する人も。

Column

おやつにバナナを食べた牛

大樹町の牧場で育てられるバナナ牛。自己免疫力を高めるとされるバナナで健康に育つ牛の肉は、深い旨みと適度な歯応えが絶品。



鶏肉 20

栄養素

- ・たんぱく質
- ・脂質
- ・ビタミンA、B1、B2
ほか

旬

通年

たんぱく質が豊富な食材。もも肉は鉄分、むね肉は疲労回復効果があるとされるイミダペプチドなど、部位によって栄養素もさまざま。和洋中と幅広い料理に使用できるのもうれしいところですよ。



北海道のソウルフード「ザンギ」。濃いめの味はご飯にもお酒にも。

Column

中札内田舎どり

自然豊かな土地で育てられた銘柄鶏。オリジナルの配合飼料を与えて健康に育てることで、臭みが少なく甘みやコクがある味わいに。唐揚げなどにぴったりです。



豚肉 19

栄養素

- ・たんぱく質
- ・ビタミンB1、B2、E
ほか

旬

通年

ビタミンB1を豊富に含み、その含有量はあらゆる食品の中でトップクラスともいわれています。筋肉に乳酸が溜まるのを防いでくれるため、運動量が多い人は積極的にとりたいた食材です。



旨みたっぷりのソーセージは十勝土産でも人気の逸品。

Column

十勝の放牧黒豚

のびのびと放牧された豚たちは健康そのもの。十勝産のじゃがいもやとうもろこしなどをたっぷり食べて育ちます。



卵 21

栄養素

- ・たんぱく質
- ・脂質
- ・ビタミンB2、D
- ・カルシウム
ほか

旬

通年

ビタミンCと食物繊維以外の栄養成分をすべて含むことから、「完全栄養食」と呼ばれています。足りない栄養素を補うには、野菜や果物を組み合わせるのがおすすめ。朝の食卓にぴったりです。

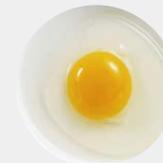


平飼いされる鶏。運動量が増えることで、健康な卵を産むことができる。

Column

黄身の色を決めるもの

卵の黄身の色を決めるのは、主に鶏の餌の種類や割合。栄養価や特性などは大きく変わらないといわれています。





牛乳 22

牛乳といえばカルシウムを思い浮かべますが、実は「たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン」の五大栄養素が含まれた食品です。健康な生活を送るために必要とされる栄養素の優れた供給源となります。そのまま飲むほか、シチューなどの料理やスイーツづくりにも活躍します。

栄養素 ・たんぱく質・脂質・炭水化物・カルシウム・ビタミンB2、12 ほか

旬 通年

加工品 ・チーズ・ヨーグルト・バター・スキムミルク・れん乳



冷涼な気候と牧草や飼料作物の生産環境に恵まれている十勝は、言わずと知れた酪農大国。放牧地や牛舎がある風景は、十勝にあふれる日常風景。

Column

十勝のご当地牛乳

畜大牛乳

帯広畜産大学内で飼育している乳牛から搾った牛乳。乳牛も餌も「畜大育ち」。

北海道十勝清水あすなろ牛乳

農薬や化学肥料を使わずに育てた牧草をたっぷり食べた牛たちから搾った牛乳。

放牧牛乳(ありがとう牧場)

季節によって異なる味わいは、放牧された牛ならではの。青草の風味が広がります。

ほかにもさまざまなご当地牛乳が生産されています。



小麦 23

パンやパスタなど小麦を原料とした食品は、主食として欠かせません。主成分は炭水化物。肉や魚、卵などと一緒に食べることでお互いに不足している栄養素を補い合うことができます。腸内環境を整えたい人は、食物繊維が豊富に含まれている全粒粉を使った製品を選ぶのがおすすめです。

栄養素 ・炭水化物・たんぱく質・ビタミンB1 ほか

旬 7～9月(収穫)

加工品 ・パスタ・パン・麺・菓子



一面の小麦畑が黄金色に色づく風景は、十勝らしさ満点。最近ではオーガニックでの栽培に挑戦する人や、地元産小麦を使うパン屋も増えている。

Column

小麦の基礎知識

秋まき小麦

9月頃に種を播き、翌年の7月下旬～8月上旬頃に収穫する小麦。うどん用に適した中力小麦が中心です。

春まき小麦

4月中旬～下旬に種を播き、8月上旬～中旬に収穫する小麦。国産小麦の中ではパン作りに向いています。



十勝産食材を使った レシピ集



フードバレーとかち推進協議会

TEL : 0155-65-4163 FAX : 0155-23-0172

E-MAIL : keizai@city.obihiro.hokkaido.jp



監修：(一社)全日本司厨士協会
北海道地方本部帯広支部

編集協力：北海道ホテル総料理長 羽山 正彦

製作委託：株式会社クナウパブリッシング

