



フードバレーとかち

十勝産食材を使った レシピ集







十勝産食材を使った

レシピ集

このレシピ集は十勝産の食材を
より良く召し上がっていただき
たいと思い、考案・作成したものです。

レストランから一般のご家庭ま
で、あらゆるシーンでご活用いただ
ける内容ですので、このレシピ集
を参考に十勝の大地から産まれる
美味しい食材を堪能してください。

スープ・シチュー

1. 海老とポテトのクリーム煮..... P4
2. ごぼうのクリームスープ..... P5
3. 秋鮭と十勝やさいの粕汁..... P6
4. マッシュルームのクリームスープ..... P7
5. ユリ根のクリームスープ..... P8
6. 金時豆のクリームスープ..... P9
7. 新得地鶏と野菜のチャウダー..... P10
- 【コラム】新得地鶏..... P11
8. 南瓜のクリームスープ..... P12

サラダ

9. 長芋と半熟玉子のサラダ..... P13
10. いろいろ豆とポテトのサラダ、ヨーグルト風味..... P14
- ヨーグルトマヨネーズ..... P15
- 【コラム】十勝の豆..... P15
11. 海老とポテト・枝豆のサラダ、ヨーグルト風味..... P16
- ヨーグルトドレッシング..... P17
- 【コラム】カラフルポテト..... P17

肉料理

12. えぞ鹿ロース肉の和風酒蒸しステーキ..... P18
- ステーキ用和風タレ..... P19
- 【コラム】えぞ鹿..... P19
13. ホエー豚ロース肉と彩り野菜のチーズ風味焼き..... P20
14. ホエー豚ロース肉の粕味噌チーズ焼き..... P21
15. 若鶏のフキ味噌風味焼き..... P22
- ラワンぶき味噌..... P23
- 【コラム】ラワンぶき(螺湾蒨)..... P23



ピザ・パスタ

16. 十勝ボロネーゼ(ミートソース スパゲティ) P24
【コラム】十勝の小麦〈1〉 P25
17. ポテトのピザ、カレー風味 P26
18. 切干大根の和風スパゲティ P27
19. 十勝生パスタ、トマト風味(スパゲティナポリタン) ... P28
■ トマトフォンデュ P29
【コラム】十勝の小麦〈2〉 P29
20. ラワンぶきの和風スパゲティ P30

その他いろいろ

21. 魚介類と冬野菜のトマト鍋 P31
22. 十勝汁(ごぼう風味の牛乳鍋) P32
【コラム】十勝の海産物 P33
23. つぶ貝と茸のガーリックバター風味、トースト添え ... P34
■ エスカルゴバター P35
【コラム】十勝の乳製品 P35
24. 小豆のパンケーキ P36
25. 鮭のチーズ風味ピカタ P37
26. いももちーズ(メイクイン) P38
27. 鮭とポテトのチーズグラタン P39
28. 枝豆炒飯、カレー風味 P40

- 食材一覧 P42～48
総索引 P49



1

海老とポテトのクリーム煮



◆つくり方

- 1)じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルームをそれぞれスライスします。
- 2)鍋にバターを入れニンニクを炒め、次に玉ねぎ、マッシュルームの順に加えて炒めます。
- 3)じゃがいもを入れて炒め、牛乳を注ぎ込みます。沸かして少し煮込みます。
- 4)海老の背わたを取り除き、軽く塩・コショウをして焼きます。
- 5)じゃがいもが柔らかくなったら海老を加えて煮込み、塩・コショウで味を整えます。
- 6)深皿に盛り、パセリをふりかけて仕上げます。

◆材料(4人分)

・むき海老	160g	
・じゃがいも	400g	(P42)
・玉ねぎ	¼個	(P43)
・マッシュルーム	50g	(P45)
・ニンニク(みじん切り)	少々	(P45)
・牛乳	400cc	(P48)
・バター	適量	
・パセリ(みじん切り)	少々	
・塩、コショウ	適量	



ごぼうのクリームスープ

2



◆つくり方

- 1) 玉ねぎとごぼうをそれぞれスライスします。
- 2) 鍋にバターを入れて玉ねぎを炒めます。濃いキツネ色になる位に炒めごぼうを加えて更に炒めます。
- 3) 次に小麦粉を入れて混ぜ合わせながら炒めます。牛乳とスープの素を加えて沸騰させます。沸騰したら弱火にして煮込みます。
- 4) スープをミキサーに入れて攪拌します。網で裏漉しし、鍋に戻して再び加熱します。塩・コショウで味を調えて仕上げます。

◆材料(4人分)

・ごぼう	50g	(P43)
・玉ねぎ	80g	(P43)
・バター	20g	
・小麦粉	20g	
・牛乳	700cc	(P48)
・スープの素	15g	
・塩、コショウ	少々	



3

秋鮭と十勝やさいの粕汁



◆つくり方

- 1) 鮭と白子は一口大に切り、塩をします。大根と人参はイチョウ切り、じゃがいもは乱切り、白菜は5cm位の長さに切ります。ごぼうを笹がきにして水に浸してアク抜きをします。
- 2) 深鍋に昆布だし汁と1)の鮭以外の材料を加えて煮立たせ、弱火で少し煮込みます。野菜が柔らかくなったら、鮭と白子を加えてさらに煮込みます。
- 3) 酒粕と白味噌を溶いて入れ、塩で調味します。小口に切った豆腐とハスに切った(斜めに切った)長ねぎを加え一煮立ちさせ、器に盛り付けて仕上げます。

◆材料(4人分)

・鮭	250g	(P46)
・白子	80g	
・大根	80g	(P42)
・人参	40g	(P42)
・じゃがいも	120g	(P42)
・白菜	120g	(P43)
・ごぼう	40g	(P43)
・豆腐	¼丁	
・長ねぎ	½本	(P44)
・昆布だし汁	800cc	
・酒粕	50g	
・白味噌	少々	
・塩	少々	



マッシュルームのクリームスープ

4



◆つくり方

- 1) マッシュルームとじゃがいも・玉ねぎをスライスします。
- 2) 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎを炒めます。次に、じゃがいもを加えて炒め、3/4量のマッシュルームを入れてさらに炒めます。牛乳とスープの素を加えて沸かします。沸騰したら、弱火にして少し煮込みます。
- 3) 残りのマッシュルームはバターで炒めておきます。
- 4) 2)のスープは少し冷まし、ミキサーで攪拌します。
- 5) 4)のスープを漉して鍋に戻し、加熱しながら塩・コショウで味を調えます。
- 6) スープ皿に注ぎ、マッシュルーム浮身にしてパセリのみじん切りを振って仕上げます。

◆材料(7人分)

・マッシュルーム	250g	(P45)
・じゃがいも	70g	(P42)
・玉ねぎ	150g	(P43)
・牛乳	900cc	(P48)
・パセリ(みじん切り)	少々	
・スープの素	小さじ3	
・バター	少々	
・塩、コショウ	少々	



FOOD VALLEY TOKACHI

5

ユリ根のクリームスープ



◆つくり方

- 1) 玉ねぎ・じゃがいもはスライスします。
- 2) 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎを炒めます。次に、ユリ根とじゃがいもを加えて炒めます。
- 3) 牛乳とスープの素を加えて沸騰させます。沸騰したら弱火で少し煮込みます。
- 4) 煮込んだスープをミキサーに入れて攪拌し、裏漉しをして鍋に戻します。
- 5) 裏漉したスープを温め直して、塩・コショウで味を調えます。スープ皿に注ぎ、パセリのみじん切りを彩り仕上げます。

◆材料(4人分)

・ユリ根(バラ)	250g	(P44)
・玉ねぎ	100g	(P43)
・じゃがいも	50g	(P42)
・牛乳	600cc	(P48)
・スープの素	12g	
・バター	30g	
・パセリ(みじん切り)	少々	
・塩、コショウ	少々	



金時豆のクリームスープ

6



◆つくり方

- 1) 玉ねぎ・じゃがいもをスライスします。
- 2) 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎを炒めます。次に、じゃがいもを加えて更に炒めます。
- 3) 金時豆とスープの素・牛乳を加えて煮立てます。沸騰したら弱火で少し煮込みます。
- 4) 煮込んだスープを冷まし、ぬるい状態でミキサーに入れて攪拌します。網で漉して鍋に戻します。
- 5) スープを温め直して、塩・コショウで調味します。スープ皿に注ぎ、パセリのみじん切りを彩り仕上げます。

◆材料(4人分)

・金時豆(茹で煮)	160g	(P46)
・玉ねぎ	100g	(P43)
・じゃがいも	40g	(P42)
・牛乳	600cc	(P48)
・スープの素	12g	
・バター	30g	
・パセリ(みじん切り)	少々	
・塩、コショウ	少々	



7

新得地鶏と野菜のチャウダー



◆つくり方

- 1) 地鶏モモ肉は、食べ易い大きさに切ります。塩・コショウで下味を付けます。
- 2) ベーコンとじゃがいも・人参・玉ねぎ・しいたけは1cm角位に切り分けま。ユリ根はバラしておきます。パセリは粗みじん切りにします。
- 3) フライパンで1)の鶏モモ肉の表面に焼色を付け、ペーパータオルで油気を切ります。
- 4) 鍋にバターを入れて、ベーコンを炒めます。次に野菜を加えて炒め、小麦粉をひとつまみ入れて混ぜ合わせます。
- 5) 水とスープの素を入れ、3)を加えて煮込みます。
- 6) 仕上げに牛乳を加えて少し煮込み、塩・コショウで味を調えます。
- 7) 深い器に盛り付け、パセリと黒コショウを振り、クラッカーを砕いて上から載せて仕上げます。



◆材料(4人分)

・新得地鶏モモ肉	200g	(P47)	・水	300cc
・ベーコン(スライス)	20g		・スープの素	小さじ3
・人参	1/6本	(P42)	・パセリ(粗みじん切り)	少々
・玉ねぎ	1/2個	(P43)	・クラッカー	8枚
・じゃがいも	1個	(P42)	・バター	少々
・ユリ根	60g	(P44)	・小麦粉	少々
・しいたけ	2枚	(P45)	・塩	少々
・牛乳	300cc	(P48)	・黒コショウ	少々
			・サラダ油	少々

新得地鶏



在来種のみ交配した100%血統の地鶏です。28日齢以降を1㎡に3羽以内の平飼いで、鶏舎の床面には日本一おいしい新得そばのそば殻を敷いています。ストレスを与えず手間ひまかけ、のびのびと健康に120日以上育てています。

肉の特徴としては、ムネ肉はしっとり、モモ肉は赤身が強く黄色い脂が乗っています。グルタミン酸・イノシン酸の旨味成分含有量が豊富で、低脂肪・低カロリー・高タンパク質です。また、コラーゲン・コンドロイチンも豊富です。



南瓜のクリームスープ



◆つくり方

- 1) 野菜はそれぞれに皮を取り除き、スライスをします。
- 2) 鍋にサラダ油を入れて、玉ねぎを炒めます。次に、
じゃがいも・かぼちゃを加えて更に炒めます。
- 3) 野菜が透明になったら牛乳とスープの素を加えて沸騰させます。煮立ったら弱火にして煮込みます。アクを丁寧に取り除きます。
- 4) 野菜が柔らかくなったら少し冷まします。
- 5) ミキサーで攪拌して網で漉し、鍋に戻して再び温めながら塩・コショウで味を調えます。
- 6) 器に盛り付け、パセリをふって仕上げます。

◆材料(4人分)

・かぼちゃ	150g	(P43)
・じゃがいも	50g	(P42)
・玉ねぎ	50g	(P43)
・牛乳	600cc	(P48)
・パセリ(みじん切り)	少々	
・スープの素	12g	
・サラダ油	少々	
・塩、コショウ	少々	



長芋と半熟玉子のサラダ

9



◆つくり方

- 1) 長いものの皮をむき、角切りにして茹でます。茹で上がったたら水気を切って冷めます。
- 2) 卵は7分ボイルにして殻をむきます。玉ねぎはスライスして水に浸します。トマトは湯むきして、種と皮を取り除いて角切りにします。角食パンを1cm角に切り、焼いてクルトンを作ります。
- 3) ボウルに長いものと半熟玉子・玉ねぎ・トマトを入れてマヨネーズで和え、塩・コショウで味を調えます。
- 4) 深めの皿に3)を盛り、クルトンとパセリのみじん切りをふって仕上げます。

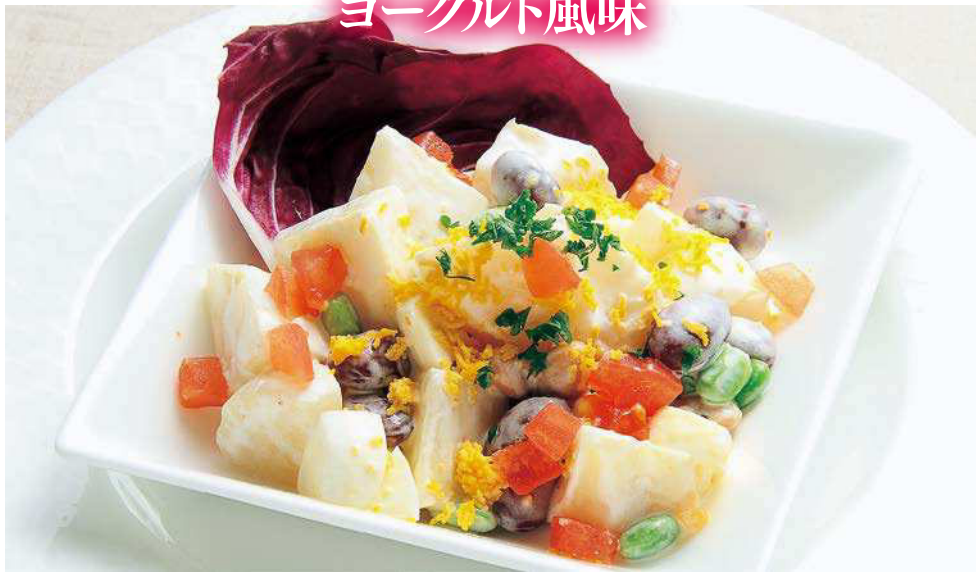
◆材料(4人分)

・長いも	250g	(P42)
・卵	4個	(P48)
・玉ねぎ	1/4個	(P43)
・トマト(小)	1/2個	
・クルトン	適量	
・パセリ(みじん切り)	少々	
・マヨネーズ	適量	
・塩、コショウ	少々	



10

いろいろ豆とポテトのサラダ、 ヨーグルト風味



◆つくり方

- 1) 豆類は、それぞれ加熱して冷ましておきます。じゃがいもは、乱切りにして茹でて冷まします。
- 2) 卵は固茹でにして冷まし、黄身1個分を裏漉しし、他は粗めにカットします。トマトは湯むきして、種と皮を取り除いて小口切りにします。
- 3) ボウルに豆類とじゃがいもと卵を入れ、適量のヨーグルトマヨネーズ(※P15参照)で混ぜ合わせ、塩・コショウで味を調えます。
- 4) 深めの皿に3)を盛り、トマトと卵の黄身・パセリのみじん切りをふって仕上げます。

◆材料(4人分)

・金時豆(茹で煮)	40g	(P46)
・大豆(茹で煮)	40g	(P46)
・枝豆(茹で煮)	40g	(P44)
・じゃがいも	200g	(P42)
・茹で卵	4個	(P48)
・トマト(小)	¼個	
・パセリ(みじん切り)	少々	
・ヨーグルトマヨネーズ	適量	(P15)
・塩・コショウ	少々	





ヨーグルトマヨネーズ (※P14で使用)

ボウルに材料を全部入れて、混ぜ合わせます。

◆材料

- ・マヨネーズ 50cc
- ・ヨーグルト 50cc (P48)
- ・はちみつ 少々
- ・レモン汁 少々
- ・塩 少々

十勝の豆

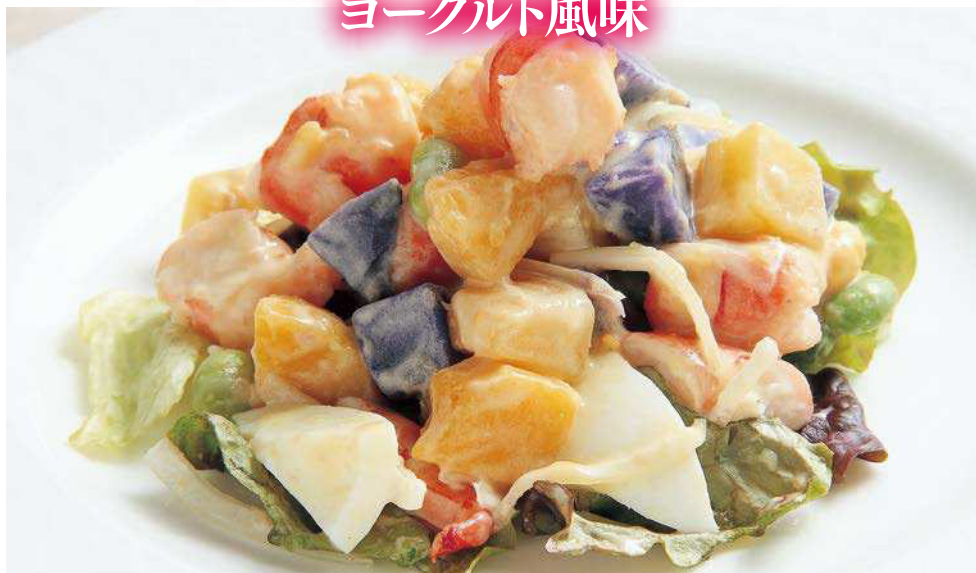


十勝の畑作を支える4大作物の一つである「豆」。豆といってもたくさんの種類がありますが十勝では主にダイズ属の「大豆(黄大豆)」、「黒大豆」、ササゲ属の「小豆」や「大納言」、そしてインゲンマメ属の「手亡」、「金時豆」などを栽培しており、特に小豆や金時豆は国内一の生産量を誇ります。餡の原料である小豆は品質の良さから評判が高く、全国の菓子屋で重宝され、また黒大豆はアントシアニンや大豆イソフラボンの含有による効果の期待もあり注目されています。



11

海老とポテト・枝豆のサラダ、 ヨーグルト風味



◆つくり方

- 1)じゃがいもは皮付きのまま茹でます。柔らかくなった
ら皮をむいて、適当な大きさに切って冷まします。
- 2)海老は茹でて、大きめにカットして冷まします。
- 3)卵は固茹でにして、粗切りにします。玉ねぎはスライ
スして水に浸します。湯むきトマトを角切りにします。
- 4)ボウルにじゃがいもと枝豆・茹で卵・玉ねぎ・トマト
と海老を入れ、適量のヨーグルトドレッシング(※P17
参照)と塩・コショウで味を調えて混ぜ合わせます。
- 5)お皿に葉野菜を敷き、中央に4)を小高く盛ります。
パセリのみじん切りをふって仕上げます。

◆材料(4人分)

・じゃがいも(黄・紫色など)	160g	(P42)
・枝豆	40g	(P44)
・むき海老(中型)	8本	
・卵	2個	(P48)
・玉ねぎ(小)	½個	(P43)
・トマト(湯むき)	½個	
・葉野菜サラダ	適量	
・パセリ(みじん切り)	少々	
・ヨーグルトドレッシング	適量	(P17)
・塩、コショウ	少々	





ヨーグルトドレッシング (※P16で使用)

- 1) 大きめのボウルに、マスタード・卵黄を入れて、よく練り合わせます。
- 2) 次に、サラダ油と酢を少しずつ加えながらマヨネーズを作る要領で混ぜ合わせます。
- 3) 最後にはちみつとヨーグルトを加え、レモン汁と塩で調味して仕上げます。

◆材料

・サラダ油	90cc	・マスタード	2g
・卵黄	2個	・レモン汁	15cc
・はちみつ	15cc	・ヨーグルト	260cc
	(P48)	・塩	少々
・酢	40cc		

カラフルポテト



食卓に彩りを添えるじゃがいもとしてカラフルポテトに注目が集まっています。黄色の「インカのめざめ」、赤色の「ノーザンルビー」、そして紫色の「シャドークイーン」の三種が代表的です。原産地は南米ですが品種改良を重ね一般のいもと変わらない食材として育成に成功しました。

アントシアニン色素により赤や紫に鮮やかに発色しており、調理後も色落ちすることはありません。スナック菓子に用いられるなど用途も広がっています。



12 えぞ鹿ロース肉の和風酒蒸しステーキ



◆つくり方

- 1) 鍋にステーキ用の和風タレ(※P19参照)の材料を全部入れて沸かします。
- 2) えぞ鹿ロース肉に塩・コショウの下味を付けます。フライパンにサラダ油を入れて熱し、肉の両面にきれいに焼色を付けます。
- 3) ボウルに2)と、熱々の1)のタレを入れてラップで蓋をします。蒸し器で4～5分位蒸します。
- 4) 蒸し上がったら肉を取り出して保温しておきます。和風タレは必要量を小鍋に取り分けて水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- 5) 付け合わせの野菜はそれぞれ好みの形にして、サラダ油で焼き、塩・コショウで味を付けます。
- 6) お皿に野菜を盛り付け、えぞ鹿ロース肉をスライスしてお皿に並べます。温めた和風タレを掛けて、白髪ねぎとアサツキのみじん切りを彩り仕上げます。





ステーキ用の和風タレ (※P18で使用)

◆材料

- ・醤油 50cc
- ・砂糖 大さじ 1
- ・みりん 大さじ 1
- ・水 120cc
- ・酒 大さじ 2
- ・ニンニク(スライス) 少々 (P45)

えぞ鹿

◆材料 (4人分)

- ・えぞ鹿ロース肉 160×2枚 (P47)
- ・付け合わせ野菜
 - しめじ茸 1 パック
 - 茄子 1 本
 - パプリカ(赤・黄) 適量
 - じゃがいも(小) 2 個 (P42)
- ・白髪ねぎ 適量
- ・アサツキ(みじん切り) 少々
- ・和風タレ 適量 (P19)
- ・水溶き片栗粉 少々 (P48)
- ・サラダ油 少々
- ・塩、コショウ 少々

北海道の平成23年度まとめによると、えぞ鹿は道内全体で64万頭(道東地域では27万頭)が生息していると推定され、毎年増加傾向にあります。

こうした状況は農林業への被害にもつながっており、えぞ鹿と人間の共生、及び北海道の豊かな生態系の保全を図ることを目的に計画的な捕獲を行う等、個体数の管理が進められてきています。

こうして捕獲等されたえぞ鹿は地域の食資源として有効に活用しようと、様々な取り組みが行われています。



13

ホエー豚ロース肉と彩り野菜の チーズ風味焼き



◆つくり方

- 1) 玉ねぎ・パプリカは角切りにします。
- 2) チーズは薄めにスライスし、手で粗めに折っておきます。
- 3) フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎ・パプリカを加えて炒めます。塩・コショウをして味を調えます。
- 4) 豚肉の両面に塩・コショウで下味を付け、フライパンで焼き色を付けます。肉の上にピザソースを塗り 2) の野菜とチーズを載せ、蓋をして焼きます。
- 5) チーズが溶けたら、お皿に盛り付けパセリをふって仕上げます。

◆材料 (4人分)

・ホエー豚ロース	120g×4枚	(P47)
・玉ねぎ(小)	½個	(P43)
・パプリカ(赤・黄)	⅓個	
・チーズ(セミハードタイプ)	120g	
・ピザソース	120cc	
・パセリ(みじん切り)	少々	
・サラダ油	少々	
・塩、コショウ	少々	



ホエー豚ロース肉の粕味噌チーズ焼き

14



◆つくり方

1) 粕味噌を作ります。鍋に酒とみりんを入れて沸かします。酒粕を入れて練り合わせ、さらに白味噌と合わせます(多めに作って冷蔵庫で保管しておく便利です)。

2) チーズを小さな角切りにして、1)と合わせます。

3) 彩り野菜サラダを水に浸してパリッとさせておきます。

4) ホエー豚ロース肉にかかる塩をしてフライパンで焼色を付けて鉄板に並べ、オーブンで焼きます。八

分目くらいに火が通ったら、2)の粕味噌を塗り、チーズが少し溶ける程度に焼きます。

5) 肉を食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付けます。野菜サラダを添えて仕上げます。

◆材料(7人分)

- ・ホエー豚ロース肉 80g×7枚 (P47)
- ・ゴーダーチーズ 120g
- ・粕味噌
 - 白味噌 60g
 - 酒粕 60g
 - 酒 大さじ2.5
 - みりん 大さじ2.5
- ・彩り野菜サラダ 適量
- ・塩、サラダ油 少々



15

若鶏のフキ味噌風味焼き



◆つくり方

- 1) 若鶏モモ肉の軟骨・粗すじを取り除き、うすく塩・コショウをします。
- 2) フライパンにサラダ油を入れて熱し、若鶏モモ肉を焼き、火を通します。
- 3) 肉の皮面に適量のラワンふき味噌(※P23参照)を塗り、白胡麻をふって上火で炙ります。
- 4) 切り分けてお皿に盛り付けます。お好みの付け合わせを添えて仕上げます。

◆材料(4人分)

- ・若鶏モモ肉 100g×4枚 (P47)
- ・ラワンふき味噌 適量 (P23)
- ・白胡麻 少々
- ・付け合わせ(シシトウ) 8本
- ・塩、コショウ 少々
- ・サラダ油 適量





ラワンぶき味噌 (※P22で使用)

- 1) 鍋に甘味噌たれの材料を全部混ぜ合わせ、加熱しながら少し煮込みます。
- 2) ラワンぶきを薄く切り、サラダ油で炒めます
- 3) ラワンぶきが絡まる程度の好みの量の甘味噌を加え、少し加熱します。

◆材料

・甘味噌	・フキの水煮 …… 120g
白味噌 …… 80g	(P45)
りんごジャム …… 80g	・サラダ油 …… 少々
上白糖 …… 20g	
水 …… 20cc	

ラワンがき(螺湾落)



ラワンがきとは足寄町の螺湾地区を中心に自生、または栽培されている山菜で、常識を打ち砕くような大きさをした珍しいフキです。大きいものは高さ3m、茎の直径10cmほどにもなります。

常識はずれの大きさですが、食品として味わうことができます。肉質も柔らかく、植物繊維が通常のフキの約3倍も豊富に含まれています。





◆つくり方

1)ミートソースを作ります

- ①玉ねぎ・人参・生姜・ニンニクを、それぞれみじん切りにします。
- ②マッシュルームを4等分のくし形に切ります。
- ③鍋にサラダ油を入れて熱し、ニンニク・生姜を炒めます。
次に玉ねぎ・人参・挽き肉の順に入れて炒めます。
トマトペースト・ロリエを加えてさらに炒めます。
- ④デミグラス缶・トマトホール缶・チキンスープの素を入れて煮込みます。
- ⑤最後に大豆、金時豆とマッシュルームを加えて少し煮込み、塩・コショウで調味します。

2)たっぷりのお湯で十勝産小麦100%の生パスタを茹でます。

茹で上がったら水で冷やして揉み洗いして、水気を切ります。

3)フライパンにサラダ油を入れて熱し、茹でた生パスタを炒めます。塩・コショウで調味します。

4)お皿に盛り付けて、上にミートソースをかけて仕上げます。お好みで粉チーズをかけます。



◆材料(4人分)

- ・十勝産小麦100%の生パスタ
..... 400g
- ・サラダ油 少々
- ・塩、コショウ..... 少々

◆ミートソース材料(4人分)

- | | | | |
|---------------------|-------|-----------------------------|-------|
| ・十勝産牛挽き肉 100g | (P47) | ・十勝産豆類2種(加熱済)
..... 100g | (P46) |
| ・十勝産豚挽き肉 100g | (P47) | ・マッシュルーム..... 80g | (P45) |
| ・玉ねぎ 100g | (P43) | ・デミグラス缶 200cc | |
| ・人参 40g | (P42) | ・トマトホール缶 300cc | |
| ・生姜 小さじ2 | | ・トマトペースト 小さじ1 | |
| ・ニンニク 小さじ1 | (P45) | ・チキンスープの素..... 小さじ1 | |
| | | ・ロリエ 1枚 | |

十勝の小麦 <1>

十勝は日本一の小麦生産地であり、その中でも様々な品種が育てられ、また日々研究に取り組み続けることで品種改良も進み、品質が向上しています。

うどんなどの製麺用では中力粉の「きたほなみ」が主流となっており、パン用の強力粉では「春よ恋」、「はるきり」と開発が進み使用されています。そして最近、「ゆめちがら」という超強力系の小麦が完成し、中力系の小麦とブレンドすることで用途が拡大、生パスタ等の製造に大きく寄与しています。



17

ポテトのピザ、カレー風味



◆つくり方

- 1) 玉ねぎをスライスします。
- 2) ジャガイモの皮をむいて少し厚めにスライスして、茹でます。次に、フライパンで焼きます。焼色が付いたら、油気を切ります。
- 3) フライパンにサラダ油入れてニンニクを炒め、玉ねぎとベーコンを炒めます。次に、2)のジャガイモを加えて混ぜ合わせ、塩・カレー粉で味を調えます。
- 4) ジャガイモをつぶすように押さえて形を整え、上にピザソースを塗り、チーズを載せて蓋をして焼きます。
- 5) チーズが溶けたらお皿に盛り付け、パセリのみじん切りをふって仕上げます。

◆材料(直径21cm、1枚分)

・じゃがいも	400g	(P42)
・玉ねぎ	½個	(P43)
・ベーコン	40g	
・パセリ(みじん切り)	少々	
・ニンニク(みじん切り)	少々	(P45)
・ピザソース	適量	
・チーズ(スライス)	100g	
・カレー粉	少々	
・サラダ油	適量	
・塩	適量	



◆つくり方

- 1) 玉ねぎをスライスします。切干大根を水で戻して、適当な長さに切っておきます。
- 2) 十勝産小麦100%の生パスタを硬めに茹でます。
- 3) フライパンにバターを入れて、ニンニクのみじん切りと玉ねぎを炒めます。
- 4) 切干大根・茹でた生パスタと少量の水を加えて炒めます。醤油・生クリームと塩で調味します。皿に盛り、アサツキをかけて仕上げます。

◆材料(2人分)

- ・十勝産小麦100%の生パスタ 200g
- ・切干大根(戻した状態) 80g
- ・玉ねぎ ¼個 (P43)
- ・アサツキ(みじん切り) 少々
- ・ニンニク(みじん切り) 少々 (P45)
- ・醤油 小さじ2
- ・生クリーム 大さじ2
- ・バター 30g
- ・塩 少々





◆つくり方

- 1) ロースハム・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルームは、それぞれスライスします。
- 2) 十勝産小麦100%の生パスタは固めに茹で、冷水で冷めます。
- 3) フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎを炒めます。次にマッシュルーム・ロースハムを加えて炒め、茹でた生パスタを入れて混ぜ合わせます。
- 4) トマトフォンデュ(※P29参照)を加えて、塩・コショウで調味します。最後にピーマンを入れて炒めます。お皿に盛り付けて仕上げます(お好みで粉チーズをふりかけます)。

◆材料(4人分)

- ・十勝産小麦100%の生パスタ 400g
- ・ロースハム(スライス) 4枚
- ・玉ねぎ ½個 (P43)
- ・ピーマン ½個
- ・マッシュルーム 6個 (P45)
- ・トマトフォンデュ 適量 (P29)
- ・サラダ油 適量
- ・塩、コショウ 少々





トマトフォンデュ (※P28で使用)

- 1) トマトは湯むきして皮と種を取り除いて小口に切ります。
- 2) 玉ねぎとニンニクは、みじん切りにします。
- 3) 鍋にサラダ油を入れてニンニク・玉ねぎの順に炒め、次にトマトペーストとローリエを入れて炒めます。
- 4) 1)のトマトとトマトジュースを加えて煮込みます。塩・コショウで味を調えて仕上げます。

◆材料

- ・トマト(湯むき) 200g
- ・玉ねぎ(みじん切り) 40g (P43)
- ・ニンニク(みじん切り) 少々 (P45)
- ・トマトジュース 50cc
- ・トマトペースト 20g
- ・サラダ油 少々
- ・ローリエ 1枚
- ・塩、コショウ 少々

十勝の小麦 〈2〉

十勝産小麦の用途が広がった事をきっかけに100%使用にこだわったレシピが次々に考案されています。これは小麦だけに限ったことではなく、使用する食材の多くを十勝産にこだわり作られています。十勝産小麦を使用した生パスタ、パン、ピザ、たこ焼き、お好み焼き、ご当地グルメ、さらにはお菓子の分野でも活用が期待されています。





◆つくり方

- 1) 玉ねぎ・しいたけをスライスします。しめじ茸は根株を取り、バラします。ふきは5cm長さの棒状に切り、きんぴら風に炊いておきます。
- 2) 十勝産小麦100%の生パスタを硬めに茹でます。
- 3) フライパンにバターを入れて、ニンニクのみじん切りと玉ねぎを入れて炒めます。
- 4) 次に茸類を炒めて、ふきと茹でた生パスタを入れ、少し水を加えて炒めます。生クリーム・醤油・塩・コショウで味を調えます。お皿に盛り、アサツキをふって仕上げます。

◆材料(2人分)

・十勝産小麦100%の生パスタ	200g	
・ラワンぶき	80g	(P45)
・玉ねぎ	¼個	(P43)
・しめじ茸	⅓/パック	
・しいたけ	2枚	(P45)
・アサツキ(みじん切り)	少々	
・ニンニク(みじん切り)	少々	(P45)
・醤油	小さじ2	
・生クリーム	大さじ2	
・バター	30g	
・塩、コショウ	少々	





◆つくり方

- 1) 鮭は一口大に、帆立は半分に切り塩をします。ムキアサリはきれいに洗います。
- 2) 玉ねぎと人参は厚めのスライス、白菜はそぎ切りにします。ほうれん草は5cm長さに切ります。
- 3) 深鍋にサラダ油を入れて熱し、ニンニクのみじん切りと玉ねぎを入れて炒めます。次にトマトの水煮を手でつぶしながら入れ、水とスープの素を加えて沸かします。
- 4) 次に、人参と白菜を入れて煮込みます。野菜が柔らかくなったら魚介類を入れ、塩・コショウで味を調えます。魚介類に火が通ったら、ほうれん草を加えて仕上げます。

◆材料(4人分)

・鮭	200g	(P46)
・帆立	6個	
・ムキアサリ	80g	
・玉ねぎ	½個	(P43)
・人参	¼個	(P42)
・白菜	150g	(P43)
・ほうれん草	適量	(P44)
・ニンニク(みじん切り)	少々	(P45)
・トマト水煮缶	300g	
・水	300cc	
・スープの素	小さじ3	
・サラダ油	少々	
・塩、コショウ	少々	





◆つくり方

1) 具材料をそれぞれ適当な大きさに切ります。

じゃがいもは固めに茹でておきます。

2) 鍋用のスープを作ります。

① 玉ねぎとごぼうをそれぞれスライスします。

② 鍋にバターを入れて、ニンニクを軽く炒めます。次に玉ねぎを濃いキツネ色になる位に炒め、さらにごぼうを加えて炒めます。

③ 次に牛乳と水・スープの素を加えて煮立てます。沸騰したら弱火にして煮込みます。

ごぼう・玉ねぎの旨味が出てきたら、塩を加えて味を調えます。

3) 鍋のスープに火の通りにくい具材料から順に入れて煮込みます。火が通ったら器に盛り付けて仕上げます。



◆材料(4人分)

・出し汁(鍋用のスープ)

ごぼう	50g	(P43)
玉ねぎ	80g	(P43)
牛乳	400cc	(P48)
水	200cc	
ニンニク(みじん切り)	少々	(P45)
スープの素	10g	
バター	少々	
塩	少々	

・具材料(4人分)

鮭	160g	(P46)
ツブ貝	60g	(P46)
ホッキ貝	2個	(P47)
じゃがいも	1個	(P42)
白菜	適量	(P43)
しめじ茸	½パック	
豆腐	¼丁	
長ねぎ	½本	(P44)

十勝の海産物



十勝で獲れる海産物として「鮭」と「ししゃも」が挙げられます。鮭は「秋鮭」のみならず5月から7月にかけて水揚げされる「時鮭」(あるいはトキシラズ)があり、成熟していない若い鮭のため、脂がのった極上品です。

また、ししゃもは10月から11月にかけて限られた期間に北海道太平洋岸でのみ獲ることができる希少な魚です。

他にもカレイ科の高級魚であるマツカワ、主に加工用として利用されるスケトウダラ、エソパイツスなどの貝類、そして北海道ならではの毛ガニなど新鮮な海の幸が獲れます。



23

つぶ貝と茸のガーリックバター風味、トースト添え



◆つくり方

1) エスカルゴバター(※P35参照)を作ります。

バターを常温に置いておき、ポマード状に柔らかくします。ボールに材料を全部入れて練り合わせ冷やし固めます。

2) ツブ貝は薄く削ぎ切り、玉ねぎとしめじ茸はスライスします。

3) フライパンにサラダ油を入れて熱します。玉ねぎ・しめじ茸を炒め、次にツブ貝を加えて炒めます。白ワインを注ぎ少し煮詰めてエスカルゴバターを加えながら全体を絡め、塩・コショウで味を調えます。

4) フランスパンを焼きます。

5) お皿に3)を盛り、トマトとセルフィユを彩りフランスパンを添えて仕上げます。

◆材料(4人分)

・ツブ貝	200g	(P46)
・玉ねぎ	¼個	(P43)
・しめじ茸	½パック	
・トマト(小口切り)	少々	
・セルフィユ	適量	
・フランスパン(厚さ1cmスライス)	8枚	
・白ワイン	少々	
・サラダ油	少々	
・エスカルゴバター		(P35)





エスカルゴバター (※P34で使用)

- 1) バターを常温に置いておき、ポマード状に柔らかくします。
- 2) ボールに材料を全部入れて練り合わせ冷やし固めます。

◆材料

- ・無塩バター 120g
- ・ニンニク(みじん切り) 小さじ1 (P45)
- ・パセリ(みじん切り) 適量
- ・塩 小さじ1
- ・コショウ 少々

十勝の乳製品



牛が過ごしやすい冷涼な気候と牧草や飼料用作物の生産環境に恵まれている十勝は北海道内有数の酪農地帯で牛乳の生産量は全国の8分の1のシェアを誇ります。これらは飲料用のみならずチーズやバター、ヨーグルトなどの乳製品になります。

十勝には大手メーカーが大規模工場を構え、乳製品を全国各地に出荷しているほか、チーズ工房も多くあり、国際線の機内食でも提供されるなど高品質で美味しいチーズが生産されています。





◆つくり方

- 1) 卵・牛乳・砂糖・塩をよく混ぜ合わせます。
- 2) 1)にふるった小麦粉とベーキングパウダーを入れて練り合わせ、小豆を加えて全体を混ぜ合わせます。
- 3)最後に、溶かしバターを注ぎ入れて滑らかに混ぜ合わせ、生地を少し休ませます。
- 4)フライパンにバターを入れて熱し、生地を60cc位入れて、丸く形を整えながら弱火で焼きます。きれいな焼き色がついたら返してもう片面も焼きます。表面がパリッと香ばしく焼けたら、中央に竹串をさしてみます。串に生地の生の状態が付いていないと焼き上がっています。
- 5)お皿に盛り付けて、お好みの蜂蜜・バター・ジャムなど付けて召し上がります。

◆材料(10枚分)

・小豆(塩茹で)	100g	(P46)
・卵	2個	(P48)
・小麦粉	200g	
・牛乳	200cc	(P48)
・溶かしバター	20g	
・砂糖	40g	
・ベーキングパウダー	10g	
・塩	少々	
・焼き用バター	少々	





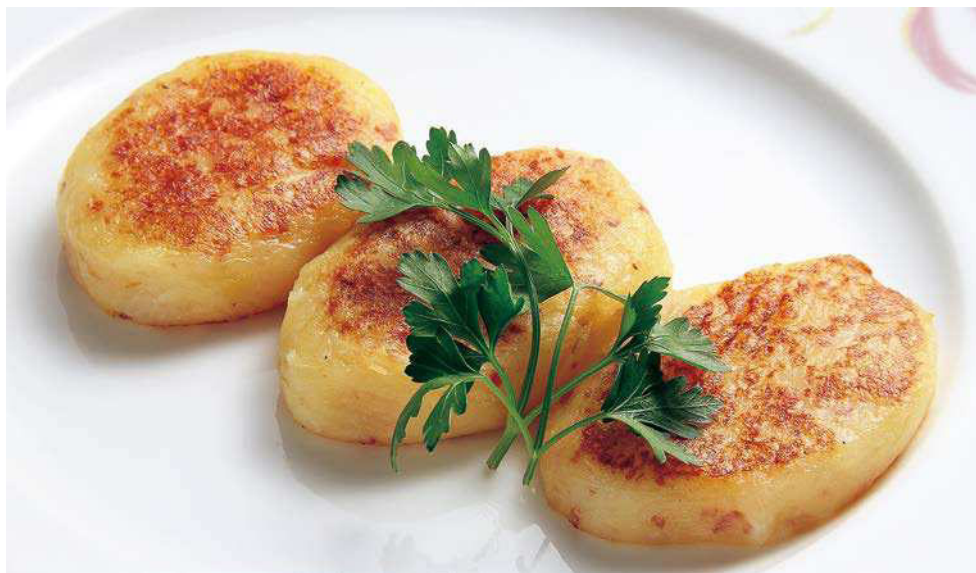
◆つくり方

- 1) 鮭の切り身に、軽く塩・コショウをします。
- 2) ボールにピカタ液の材料を全部入れ、よく混ぜ合わせ、うすく塩味を付けます。
- 3) チロリアンソースの材料を全部混ぜ合わせて、塩・コショウで調味します。
- 4) 鮭に、2) のピカタ液を全面に付けて焼きます。両面にきれいな焼き色を付けて火を通します。
- 5) お皿に、鮭のピカタを盛り付け、チロリアンソースを添えて仕上げます。

◆材料(4人分)

- ・鮭の切り身 70×4枚 (P46)
- ・ピカタ液
 - 卵 3個 (P48)
 - 牛乳 45cc (P48)
 - パン粉 75g
 - 粉チーズ 45g
 - パセリ(みじん切り) 少々
- ・チロリアンソース
 - マヨネーズ 100cc
 - ケチャップ 30cc
 - レモン汁 少々
- ・サラダ油 少々
- ・塩・コショウ 少々





◆つくり方

- 1) いも餅を作ります。じゃがいもは皮付きのまま茹で、火が通ったら熱いうちに皮をむいてつぶします。玉ねぎは薄くスライス、ベーコンはみじん切りにしてバターで炒め、じゃがいもと混ぜます。次に、生クリーム・片栗粉と塩少々を加えて全体を練り合わせます。
- 2) 1)のいも餅を8等分に分け、それぞれ全体に薄く広げます。チーズを中に包み込み、小判型に形を整えます。
- 3) フライパンできれいな色を付けながら焼き、お皿に盛り付けて仕上げます。

◆材料(8個分)

・いも餅の材料

じゃがいも (メークイン)	250g	(P42)
玉ねぎ	¼個	(P43)
ベーコン	30g	
生クリーム	20cc	
片栗粉	30g	(P48)
バター	少々	
塩	少々	

- ・チーズ(4cm×2cm)
- ・サラダ





◆つくり方

- 1) じゃがいもの皮をむき、スライスします。軽く洗って水気を切ります。
- 2) 玉ねぎをスライスします。
- 3) 鍋にバターを入れニンニクを炒め、次に玉ねぎを加えてさらに炒めます。
- 4) じゃがいもを入れて炒め、2/3の牛乳と生クリームを加え、軽く塩・コショウをして弱火で煮込みます。
- 5) 鮭の切り身の両面に塩・コショウを付けて焼きます。
- 6) じゃがいもが柔らかくなったら、残りの牛乳でソースの濃度と塩・コショウで味を調えます。
- 7) グラタン皿にバターを塗り、鮭をおきます。上からじゃがいものクリーム煮を掛け、ミックスチーズをふってオーブンで焼きます。
- 8) 焼き上がったら、パセリのみじん切りを彩り仕上げます。

◆材料(4人分)

・鮭	60g×4枚	(P46)
・じゃがいも	400g	(P42)
・玉ねぎ	1/2個	(P43)
・ニンニク(みじん切り)	少々	(P45)
・牛乳	300cc	(P48)
・生クリーム	100cc	
・ミックスチーズ	100g	
・バター	適量	
・パセリ(みじん切り)	少々	
・塩、コショウ	適量	





◆つくり方

- 1) ハムは小口、玉ねぎはスライスします。
- 2) フライパンにサラダ油を入れて玉ねぎを炒めます。
次にハムを加え、溶き卵・ライスを入れて混ぜ合わせながら炒めます。
- 3) 次に、カレー粉とチキンスープの素を加え、塩と正油少々で調味します。
- 4) 最後に枝豆を加え、混ぜ合わせて仕上げます。

◆材料(2人分)

・ライス	400g	
・枝豆(湯煮)	60g	(P44)
・ハム	2枚	
・玉ねぎ	少々	(P43)
・溶き卵	2個	(P48)
・カレー粉	少々	
・醤油	少々	
・チキンスープの素	少々	
・塩	少々	
・サラダ油	少々	



十勝産食材リスト

レシピ集で用いられる材料の中から
特に十勝産ならではの食材をリストアップしました。



FOOD VALLEY TOKACHI

いも類



じゃがいも

「男爵」と「メークイン」が二大品目ですが「きたあかり」、「インカのめざめ」、「とうや」など多品種が栽培されており、それぞれ特徴があります。

海老とポテトのクリーム煮(P4) 秋鮭と十勝やさいの粕汁(P6) マッシュルームのクリームスープ(P7)
 ユリ根のクリームスープ(P8) 金時豆のクリームスープ(P9) 新得地鶏と野菜のチャウダー(P10)
 南瓜のクリームスープ(P12) いろいろ豆とポテトのサラダ、ヨーグルト風味(P14)
 海老とポテト・枝豆のサラダ、ヨーグルト風味(P16) えぞ鹿コース肉の和風酒蒸しステーキ(P18)
 ポテトのピザ、カレー風味(P26) 十勝汁(P32)
 いももちーズ(P38) 鮭とポテトのチーズグラタン(P39)



長いも

十勝産の長いもは昼夜の寒暖差の影響できめ細かく真っ白な肉質と粘りのある食味になり、人気の食材です。

長芋と半熟玉子のサラダ(P13)

野菜類



大根

十勝管内の広い地域で栽培されています。加工され、切干大根として地域の特産になっている商品もあります。

秋鮭と十勝やさいの粕汁(P6)



人参

カロテンがとても豊富で、約50グラム食べれば、成人の1日に必要な量のビタミンAがカバーできるとわれています。大根同様、多くの地域で作られています。

秋鮭と十勝やさいの粕汁(P6) 新得地鶏と野菜のチャウダー(P10)
 十勝ポロネーゼ(P24) 魚介類と冬野菜のトマト鍋(P31)



FOOD VALLEY TOKACHI



ごぼう

ごぼうを日常の食材として利用しているのは世界でも日本と一部の地域のみです。食物繊維が豊富なので、整腸作用や便秘解消に効果があります。

ごぼうのクリームスープ (P5) 秋鮭と十勝やさいの粕汁 (P6) 十勝汁 (P32)



玉ねぎ

世界的にも使用頻度が高い食材で北海道が国内生産の5割を占めます。「スーパー北もみじ」は甘みが強く、「北はやて2号」は早い時期に収穫される辛味が少ない生食向けです。

海老とポテのクリーム煮 (P4) ごぼうのクリームスープ (P5) マッシュルームのクリームスープ (P7)
 ユリ根のクリームスープ (P8) 金時豆のクリームスープ (P9) 新得地鶏と野菜のチャウダー (P10)
 南瓜のクリームスープ (P12) 長芋と半熟玉子のサラダ (P13)
 海老とポテ・枝豆のサラダ、ヨーグルト風味 (P16)
 ホエー豚ロース肉と彩り野菜のチーズ風味焼き (P20) 十勝ボロネーゼ (P24)
 ポテのピザ、カレー風味 (P26) 切干大根の和風スパゲティ (P27) 十勝生パスタ、トマト風味 (P28)
 トマトフォンデュ (P29) ラワンぶきの和風スパゲティ (P30) 魚介類と冬野菜のトマト鍋 (P31)
 十勝汁 (P32) つぶ貝と苺のガーリックバター風味、トースト添え (P34) いももちーズ (P38)
 鮭とポテのチーズグラタン (P39) 枝豆炒飯、カレー風味 (P40)



かぼちゃ

十勝産カボチャは寒暖の差によって、でんぷん質・糖質が豊富になるため、全国的にも人気があります。

南瓜のクリームスープ (P12)



白菜

ビタミンCやカリウム、食物繊維、カルシウムなどの無機質をバランスよく含み、カロリーが少ないので一度にたくさん食べられ、栄養を摂取しやすい食材です。

秋鮭と十勝やさいの粕汁 (P6) 魚介類と冬野菜のトマト鍋 (P31) 十勝汁 (P32)





ほうれん草

カロテンやミネラルが豊富で、緑黄色野菜の代表格の野菜です。数多くの栄養素を持ち、貧血防止の効果もあります。

魚介類と冬野菜のトマト鍋 (P31)



長ねぎ

6月から収穫されるハウス栽培のネギは細くて柔らかいのが特徴です。また、8～9月に植えられ翌年5～6月に収穫される2年ネギは時間をかけて育つので、甘みがあります。

秋鮭と十勝やさいの粕汁 (P6) 十勝汁 (P32)



枝豆

未成熟な大豆を収穫したものです。十勝では中札内村や芽室町が有名で、冷凍されたものであれば通年入手可能です。

いろいろ豆とポテトのサラダ、ヨーグルト風味 (P14)

海老とポテト・枝豆のサラダ、ヨーグルト風味 (P16) 枝豆炒飯、カレー風味 (P40)



ユリ根

主成分はデンプン質ですが、じゃがいもの2倍ものタンパク質、鉄分、カルシウムを含むパワフルな野菜です。

ユリ根のクリームスープ (P8) 新得地鶏と野菜のチャウダー (P10)



野菜類



ニンニク

香味野菜の代名詞的存在であり、独特の香りは香辛料として様々な料理に用いられています。栄養価も高く、滋養強壮にも良いといわれています。

海老とポテトのクリーム煮(P4)

ステーキ用の和風タレ(P19) 十勝ポロネーゼ(P24)

ポテトのピザ、カレー風味(P26) 切干大根の和風スパゲティ(P27)

トマトフォンデュ(P29) ラワンぶきの和風スパゲティ(P30)

魚介類と冬野菜のトマト鍋(P31) 十勝汁(P32)

エスカルゴバター(P35) 鮭とポテトのチーズグラタン(P39)

きのこ類



しいたけ

加熱すると、うまみ成分グアニル産が増え、風味が良くなります。生シイタケは触感を楽しむ料理に、干しシイタケは香りを楽しむ料理に向いています。

新得地鶏と野菜のチャウダー(P10) ラワンぶきの和風スパゲティ(P30)



マッシュルーム

大粒で味わい深い風味が特徴です。ほのかな甘みと上品な風味が特徴のホワイトと、味が濃く、野性的風味が特徴的なブラウンの2種類があります。

海老とポテトのクリーム煮(P4) マッシュルームのクリームスープ(P7)

十勝ポロネーゼ(P24) 十勝生バスタマト風味(P28)

山菜類



ラワンぶき

足寄町の特産品で北海道遺産に登録されている高さ3m以上にもなる大きなふきです。水煮や塩漬けなどに加工された状態で販売されています。

ラワンぶき味噌(P23) ラワンぶきの和風スパゲティ(P30)



FOOD VALLEY TOKACHI

豆類



大豆

抗がん作用・骨粗しょう症の予防に効果があると言われているイソフラボン、動脈硬化を抑制すると言われているダイズサポニン、高脂血症を予防するレシチンなどが豊富に含まれています。

いろいろ豆とポテトのサラダ、ヨーグルト風味 (P14) 十勝ボロネーゼ (P24)



小豆

十勝は小豆の一大生産地で、生産量は1位です。十勝で生産された小豆は色が淡く、風味が良いので、全国のお菓子屋さんに重宝されています。

小豆のバンケーキ (P36)



金時豆

金時豆はカルシウムやビタミンなどを豊富に含み、また、食物繊維をたくさん含んでいることから、便秘や生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

金時豆のクリームスープ (P9) いろいろ豆とポテトのサラダ、ヨーグルト風味 (P14) 十勝ボロネーゼ (P24)

水産物



鮭

秋が旬の「秋鮭」のみならず、夏には「時鮭(トキシラズ)」も水揚げされます。

秋鮭と十勝やさいの粕汁 (P6) 魚介類と冬野菜のトマト鍋 (P31) 十勝汁 (P32)

鮭のチーズ風味ピカタ (P37) 鮭とポテトのチーズグラタン (P39)



ツブ貝

北海道では非常にポピュラーな食材です。真ツブ、磯ツブ、灯台ツブのほか、地域によっては巻いている様々の貝をツブ貝と呼んでいるため、実際にはたくさんの種類があります。

十勝汁 (P32) つぶ貝と茸のガーリックバター風味、トースト添え (P34)



FOOD VALLEY TOKACHI

水産物



ホッキ貝

タウリンや、カリウム、マグネシウム、鉄といったミネラル成分が豊富です。ほぼ一年を通して水揚げされるので、市場でも入荷が絶えません。

十勝汁 (P32)

畜産物



牛肉

十勝では和牛、ホルスタイン種、交雑種(F1)の各品種が育成されています。広大な大地でストレスなく育てられている牛達は生産地ごとにブランド化され、それぞれが特徴を持っています。

十勝ボロネーゼ (P24)



豚肉

畜産農家が環境や飼料など、こだわりを持って育成しており、特徴を持った数多くの豚肉が生産されています。

ホエー豚ロース肉と彩り野菜のチーズ風味焼き (P20)
ホエー豚ロース肉の粕味噌チーズ焼き (P21) 十勝ボロネーゼ (P24)



えぞ鹿肉

鹿肉は近年、低カロリー、低脂肪の健康食材として注目されています。生産者自らが狩猟し、加工から販売と一挙に手がけ、こだわりの商品を提供しています。

えぞ鹿ロース肉の和風酒蒸しステーキ (P18)



鶏肉

地鶏として新得地鶏が育てられています。他にも中札内田舎鶏など十勝では鶏肉の生産加工も盛んです。

新得地鶏と野菜のチャウダー (P10) 若鶏のフキ味噌風味焼き (P22)



FOOD VALLEY TOKACHI

畜産物



卵

親鳥は環境や飼料にこだわりをもって育てられ、多くの種類の美味しい卵が作られています。

長芋と半熟玉子のサラダ(P13) いろいろ豆とポテトのサラダ、ヨーグルト風味(P14)

海老とポテト・枝豆のサラダ、ヨーグルト風味(P16)

小豆のパンケーキ(P36) 鮭のチーズ風味ピカタ(P37) 枝豆炒飯、カレー風味(P40)



牛乳

全国一の生産量を誇る北海道の中でも、十勝は最大のシェアを確保しています。十勝で採れる生乳は年間約94万トンあります。

海老とポテトのクリーム煮(P4) ごぼうのクリームスープ(P5)

マッシュルームのクリームスープ(P7) ユリ根のクリームスープ(P8)

金時豆のクリームスープ(P9) 新得地鶏と野菜のチャウダー(P10)

南瓜のクリームスープ(P12) 十勝汁(P32) 小豆のパンケーキ(P36)

鮭のチーズ風味ピカタ(P37) 鮭とポテトのチーズグラタン(P39)

その他



はちみつ

日本では94%が輸入品といわれる中、十勝には純国産にこだわる養蜂家が美味しいはちみつを提供しています。

ヨーグルトマヨネーズ(P15) ヨーグルトドレッシング(P17)



片栗粉(でんぷん)

十勝産馬鈴薯から作られるでんぷん粉。片栗粉として「あん」や唐揚げ、団子等に用いられます。

えぞ鹿ロース肉の和風酒蒸しステーキ(P18) いももちーズ(P38)



FOOD VALLEY TOKACHI

レシピ総索引

レシピ スープ・シチュー編 P4～12

レシピ サラダ編 P13～16

レシピ 肉料理編 P18～22

レシピ ピザ・パスタ編 P24～30

レシピ その他いろいろ編 P31～40

レシピ ソース・ドレッシング編

ヨーグルトマヨネーズ P15

ヨーグルトドレッシング P17

ステーキ用和風タレ P19

ラワンぶき味噌 P23

トマトフォンデュ P29

エスカルゴバター P35

食材総索引

食材 いも類

じゃがいも、長いも P42

食材 野菜類

大根、人参 P42

ごぼう、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜 P43

ほうれん草、長ネギ、枝豆、ユリ根 P44

ニンニク P45

食材 きのこと類

しいたけ、マッシュルーム P45

食材 山菜類

ラワンぶき P45

食材 豆類

大豆、小豆、金時 P46

食材 水産物

鮭、ツブ P46

ホッキ貝 P47

食材 畜産物

牛肉、豚肉、えぞ鹿肉、鶏肉 P47

卵、牛乳 P48

食材 その他

はちみつ、片栗粉(でんぷん) P48

この冊子で取り上げている食材は下記のサイトを参考に掲載しています。食材の詳しい内容や入手方法、生産者や取り扱い業者などを検索することができますので、是非ご活用ください。

・十勝の食材データベース URL : <http://tech-tokachi.jp/food/index.php>

・十勝の食卓 URL : <http://agricenter-obihiro.jp/food/>





十勝産食材を使ったレシピ集



フードバレーとかち

フードバレーとかち推進協議会

TEL : 0155-65-4163 FAX : 0155-25-8254

URL : <http://www.foodvalley-tokachi.com/>

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

監修：北海道ホテル総料理長 工藤一幸



製作受託：公益財団法人とかち財団

協力（一部画像提供）：有限会社亀尾鮮魚店