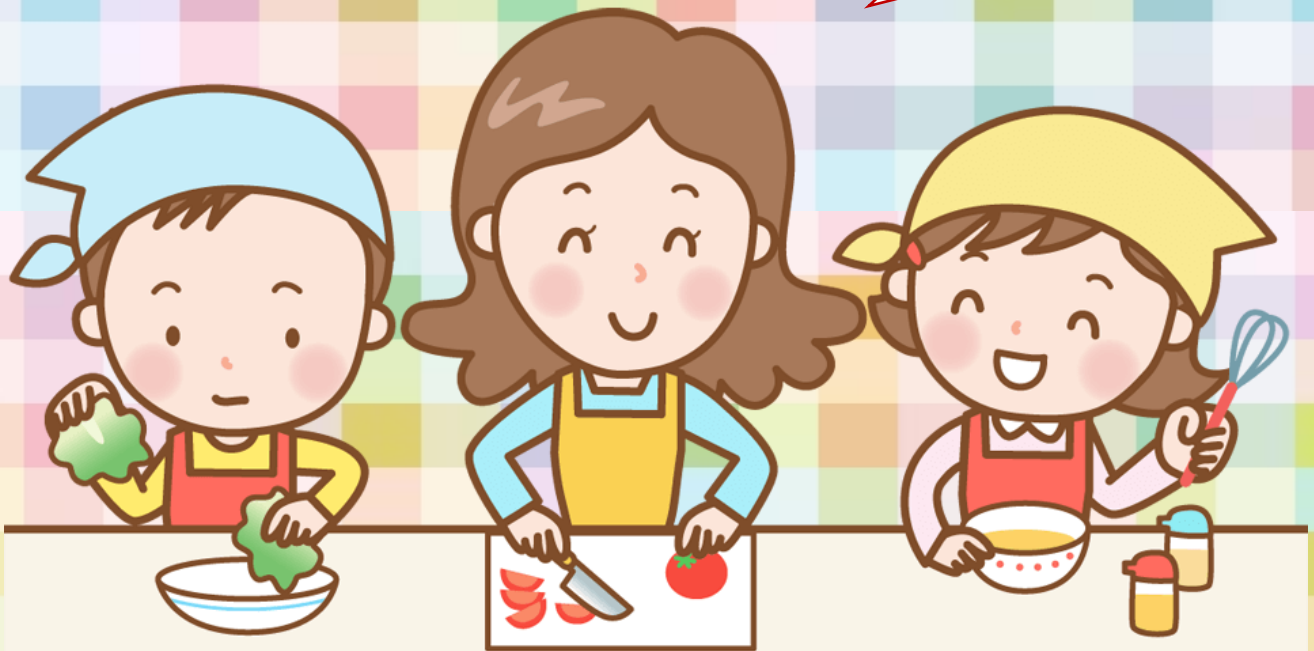


## 道産農産物の加工体験

# 親子でチャレンジ! レシピ集

親子ツアーの加工体験で提供した  
とっておきのメニューを集めました。  
身近な道産食材を使って  
楽しく作れるレシピ集です。



- あしぶ とう  
・足踏み手打ちうどん p1
- だいこん さけ づ  
・【漬物】大根と鮭のはさみ漬け p2
- こまつな しおこうじづ  
・【漬物】小松菜の塩麹漬け+おにぎり p3
- みっふうようき づく てづく  
・密封容器で作る手作りみそ p5
- やさい ぶたにく  
・野菜と豚肉のトマトカレー p7

# あしぶ とう ■足踏み手打ちうどん



## <材料:二人前>

小麦粉(中力粉) 200グラム  
水 90cc  
塩 10グラム  
片栗粉 適量

## [必要な物]

ジッパー付保存袋(L)  
麺(めん)打ち台(45×60cm)  
麺棒(めんぼう)(直径3cm×60cm)



## <作り方>

- ①塩水を作る(夏場や腰が強い麺を好む場合は塩を12グラムに増やす)。
- ②ジッパー付保存袋に小麦粉を入れて塩水をすべて加え、  
空気を含ませて閉じ5分くらい振る(小麦粉がそばろ状になるまで)。
- ③ジッパー付保存袋に入れたまま、手でだんご状にまとめる。
- ④団子を袋の上から足で踏む(このとき袋の口は開けること、  
別の袋で二重にすると安心、新聞紙ではさむと滑らない)。
- ⑤団子が広がったら折りたたんで、まただんご状にして踏む、を4回繰り返す  
(20回踏んで→たたむを4回)。



③

作り方③ 袋から出した状態



④

作り方④⑤を4回繰り返す



⑤

- ⑥足踏みが終わった生地をだんご状にまとめ、打ち粉(片栗粉又は小麦粉)を振った打ち台の上で、麺棒を使って出来るだけ四角くなるように3mm程度の厚さまで伸ばす。  
※足踏みを終えてだんご状にした生地を常温で2~3時間寝かせると腰が出る(長い時間寝かせる場合は冷蔵庫で)。



⑥-1



⑥-2



⑥-3

⑥だんご状にした生地を3mm程度の厚さで四角く伸ばし、しばらく寝かせる。

- ⑦伸ばし終わった生地に打ち粉を十分に振って三枚たたみにし、包丁で3mm幅に切る(たたむ幅は包丁の刃の長さを考慮する)。※すぐゆでない場合は、麺をほぐして切り口にも打ち粉を振る。



⑦-1



⑦-2

⑦伸ばし終わった生地进行三枚たたみにし、包丁で3mm幅に切る。写真向かって右のように定木を使ってもOK。

- ⑧沸騰したお湯で10分程度ゆでる(お湯の量や麺の太さでゆで時間が変わるのでゆで具合を確かめる)。  
⑨ゆで終わったら冷水で打ち粉のぬめりを十分に洗い落とす。  
⑩ざるうどんやぶっかけはそのまま、かけうどんなどは新しいお湯でゆがく。



⑧



### ちょっと一休み! パンのための小麦粉

ご存じのように小麦粉にはたんぱく質(グルテン)の質と量により、強力粉~パンなど、準強力粉~中華麺、中力粉~うどんなど、薄力粉~ケーキなどがあります。気候、食生活などの関係で国産小麦粉には良質のパンや中華麺用の品種が少なかったのですが、近年は道産品種の『春よ恋』、『ゆめちから』が開発され、需要が広がるパン食を支えるようになってきています。



きた さくもつ こむぎ  
北の作物クイズ~小麦

小麦からできる小麦粉は  
えらい。うどん用、パン用、  
ほかには?

# だいこん さけ づ ■(漬物)大根と鮭のはさみ漬け

## ＜材料：10 個分＞

レモン	1コ
甘塩鮭(切り身)150グラム	
米酢	適量
大根	500グラム
塩	小さじ2
青シソ	10枚

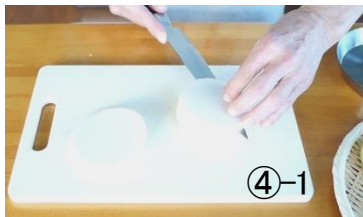


## ＜作り方＞

- ①レモンは横2等分し、半分は皮をむいて10枚の輪切りにし、残りは汁を絞る。
- ②バットなどに鮭を並べ、浸るくらいの酢とレモン汁をふりかけ、ラップをして冷蔵庫に半日置く。
- ③②の鮭は取り出してペーパータオルなどで汁気を拭き取り、皮と骨を除いて薄いそぎ切りにする。



- ④大根は皮をむいてきれいに洗い、10枚に輪切りにし、1枚に厚さの半分の切り込みを深く入れ、ポリ袋に塩と共に入れ、室温で30分ほどおく。



- ⑤④の塩を軽く洗い流し、ペーパータオルで水気を拭き取り、切込みに青シソ、③の鮭、①のレモンを挟む。
- ⑥容器に並べ、ラップなどを表面に密着させてかけ、上に軽く重しをし、冷蔵庫で20～30分おく。



# こまつな しおこうじつ ■(漬物)小松菜の塩麴漬け

<材料:ジッパー付保存袋Mサイズ 1袋分>

小松菜	200 グラム	
塩	小さじ1/2	
A	塩昆布	8 グラム
	塩麴	小さじ 2
	赤唐辛子(小口切)	1 本分



<作り方>

- ①小松菜の根元は包丁で丸く除き、根に十文字の包丁目を入れて良く汚れを落とし、その後5センチ長さくらいに切る。
- ②ジッパー付保存袋に①と塩を入れて良くもみ、口を閉じて室温に5分程おく。
- ③口を少し開けて出てきた水分を絞りながら捨て、取り出して1~2cm長さのザク切りにして袋に戻し入れる。
- ④③にAを加えて軽くもみ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫に10分程おく。



## おにぎいを作ろう!



たわら



さんかく



まる

『赤れんがフェスタ』でのおにぎり教室が一番人気です。いろいろな形のおにぎりがありますが、中身の具材も梅干し、サケ、おかか、など様々です。何がお好きでしょうか。一目で具材が分かるように形を工夫します。この3種の他にもサッカーボールのような真ん丸のものもあります。手作りするのは意外と難しく、100均では型も売っているので、お子さんとチャレンジしてみてください。



### ちょっと一休み! ニギリメシ

大きなおにぎり 1 個とタクアン 2 切れ。切り株に腰かけて休みながら食するイメージが浮かんできます。「おにぎり」は「握り飯(にぎりめし)」とも言い、飯を固めたものという意味です。握り飯は、現場の風景とともに武骨な肉体労働の男達を感じさせます。一方、「おにぎり」から思い浮かぶのは、野原で弁当を広げるファミリーの姿。では、「おむすび」はどんなイメージでしょうか。



北の作物クイズ~お米

「ぶっくいんこ」という  
名前のお米がある?

# みっふうようき つく てづく ■密封容器で作る手作りみそ 1kg



## <材料:仕上がり1kg用>

乾燥大豆(かんそうだいず) 250グラム  
 生または乾燥麹(こうじ) 250グラム  
 塩 125グラム

(必要な物)

タッパーウェアのようなプラスチック容器類  
 ※密封性があり、1kg(750cc)程度入る容器  
 ならOK

ラップ

食品用アルコール(35度焼酎でも可)



手動ミンチャー

## <作り方>

- ①みそを仕込む24時間以上前に大豆を選別し、しっかり洗って、たっぷりの水で浸漬する(大豆は3倍にふくれるので、途中何度か水を取替え加水する)。
- ②大豆をきれいな水で煮る。最初は強火で沸騰させアクを取りのぞき、その後、とろ火で大豆が湯面から出ないように差し水しながら2~3時間煮る。煮上がりは、親指と人さし指でゆっくりはさんで、すつつぶれる程度まで(圧力鍋を使うと早く煮える)。
- ③煮あがった大豆をざるに上げて40℃以下(非常にぬるい風呂の温度)まで冷ます。温度が高いと次の行程の麹(こうじ)が活動できない。



④塩(115グラム)と米麴を混ぜ合わせ、米麴や塩のかたまりを手でもみほぐす。

⑤③で冷ました大豆と④で混ぜ合わせた塩麴をていねいに混ぜ合わせミンチャーでつぶす(ミンチャーを使わずに③の煮あがり大豆をジッパー付保存袋に入れて踏みつけてつぶすことも可。この場合④の塩麴は後で混ぜ合わせる)。

⑥⑤で混ぜ合わせたみそ原料を小さめのお握り大のみそ玉に握る(雑菌繁殖のもととなる内部の空気を抜く行程なので省略も可能)。

⑦みそ貯蔵容器となる密封容器類を消毒(熱湯もしくは食品用アルコール、甲類焼酎)し、⑥で作ったみそ玉をすきまが出来ないように詰め込み、最上部はへらなどで平らにならす。

⑧容器のフチなどについたみそ原料をていねいにふき取り、上面に④で残した塩10グラムをまんべんなく振りかける

⑨食品用アルコール、もしくは焼酎をたっぷり振りかけて消毒後、空気が入らないようラップで覆(おお)いきっちりとフタをする。

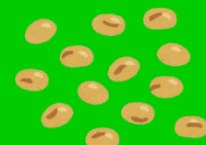
⑩冷蔵庫の野菜室の隅などの冷暗所に10~12ヵ月間保管する(納豆と一緒にするところには絶対保管しない)。



## ちょっと一休み! 枝豆~未熟な奴

大豆を早取りすると、子どもも大好きな枝豆になります。完熟の大豆に対して、『未熟』ものといえます。最近ではそれぞれ専用の品種も出ていますが、同じこと。

もう一つ、未熟を代表するものにトウモロコシがあります。若取りするものはさらにベビーコーン(ヤングコーン)といい、完熟したものは粉末にして様々な調理されます。



きた さくもつ  
北の作物クイズ~大豆

大豆からできる食べ物。  
どんなものがあるかな?

# やさい ぶたにく ■野菜と豚肉のトマトカレー



## <材 料>

玉ネギ	1コ
人参	60グラム
ジャガイモ	2コ
豚もも肉薄切り	250グラム
サラダ油	適量
水	4カップ
カレールウ	80グラム
トマト	2コ
ウスターソース	小さじ2
ブロッコリー、パプリカ、 カボチャなどの季節の野菜	
ご飯	



## <作り方>

- ①玉ネギは8つ位のくし型切り、人参とジャガイモは乱切りにし、ジャガイモは水にさらす。
- ②豚肉は一口大に切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、①を入れて良く炒めてから②も加えて炒める。





- ④豚肉の色が変わってきたら水を加え、野菜が軟らかくなるまで火を通す。
- ⑤カレールウをいれて煮立ってきたら、種を除いてザク切りにしたトマトも加えて軽く煮込み、ウスターソースを入れて味を調える。
- ⑥季節の野菜をトッピングすると彩りよく、華やかで一層おいしいカレーになる。  
ブロッコリーは茹で、パプリカは軽く塩コショウし炒める。その他インゲン、ナス、カボチャの素揚げ、キャベツの千切りなど。



## カレーに学ぶ 北海道のやさい

一皿で多彩な食材が味わえる  
カレーライスには、北海道の農作物の宝庫。  
中でもじゃがいも、たまねぎ、にんじんは  
生産量全国一を誇る北海道自慢のやさいです。



北海道は、シェア 8 割を誇る全国一のじゃがいも産地。ダンシャクやメークインのほか、約 50 種類もの品種を作付けしています。じゃがいもは、ビタミン C やビタミン B<sub>1</sub>、カリウム、食物繊維等の栄養素をたくさん含んでいます。特に血管を強くするという働きがあるビタミン C はりんごの約 5 倍の量を含んでおり、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。加熱してもでん粉が糊化するため、ビタミン C が失われにくいのも大きな特長。調理用のほか、ポテトチップスやポテトサラダ、コロケ、でん粉(片栗粉)など用途多彩です。

全国生産の約 6 割を占める北海道のたまねぎ。球がよく締まり、貯蔵性の良さが特徴です。北海道では収穫後に低温貯蔵して休眠状態にすることで翌年 5 月まで出荷が可能です。たまねぎを切るとツーンとして出てくる涙。その原因となるのが辛み成分・硫化アリルですが、この成分には、血液をサラサラにする、免疫力を高めるなど様々な効果があるといわれています。この成分はデリケートで、水にさらし過ぎると流れ出てしまうので、水にさらす時間は短めに。熱にも弱いので硫化アリルをとるためには生食がおすすめです。



涼しい北海道の気候は、にんじんの生育にぴったり。北海道はにんじんでも全国シェアの 3 割を超える全国一の生産量を誇ります。にんじんといえば印象的なのがあのオレンジ色。その色こそにんじんパワーの源です。代表的な色素であるβ-カロテンは、体内でビタミン A に変わり、皮膚や粘膜の健康維持や、夜間の視力維持などにチカラを発揮します。近年は品種改良が進んで甘くてクセのないにんじんが増え、子どもたちの嫌いなやさい NO.1 から、人気者のやさいに変わりつつあるようです。

●参考文献 北海道農政部HP・きたやさいHP



## ちょっと一休み! 果物になりたいトマト

トマトはカボチャと同じ果菜類に分類される野菜です。大根は根菜類、ハクサイは葉茎菜類ですが、原木栽培以外のキノコも野菜の仲間です。イチゴ、メロン、スイカは果実的野菜といえます。定義は少しあいまいですが、野菜は主食のおかずとなる『草』で、果実はデザートになる実をつける『木』。スーパーに並ぶ『フルーツトマト』は果実になりたいトマトの思いが見て取れるようです。



きた さくもつ  
北の作物クイズ〜トマト

形も色もいろいろあるよ。  
どんな種類があるかな?

# レシピ集のまとめにあたって

特定非営利活動法人  
農村と都市を結ぶ応援団  
理事長 前山啓二

札幌市のくさぽーとほっと基金>を活用した「親子ツアー」は、赤れんがフェスタと並んだNPO法人事業の柱となっています。ツアーの昼食に提供される『トマトカレー』は食育を目的にスタッフが朝早くから準備をしています。また、最近取り組んでいる『手打ちうどんづくり』など、親子一緒に楽しく調理体験することを目指して、様々なレシピづくりをしてきました。

今回は、代表的なレシピに調理や体験状況の写真を加えて『冊子～親子でチャレンジ!レシピ集』としました。新たに親子で会話しながらチャレンジ出来るように、お子さん向けのクイズと大人向けの豆知識も加えました。まとめることができたのは、料理研究家の東海林明子先生をはじめとする多くのボランティアスタッフのこれまでの協力のおかげであり、深謝申し上げます。このレシピ集が広く活用され、少しでも農業・農村や道産農産物に興味をもっていただくきっかけになることを願います。

2022年3月



特定非営利活動法人 農村と都市を結ぶ応援団

愛称 : NPO 法人農・と・ぴあ

〒060-0003 札幌市中央区北3条西1丁目 11-1

サンワビル7F (株)朝日アグリ内

TEL 011-221-1551(呼)

FAX 011-231-1551

HP <https://nponoutopia.jimdo.com/>

E-mail: [info.noutopia31@gmail.com](mailto:info.noutopia31@gmail.com)