

北海道の地産地消と食育通信

2018年もおいしく楽しく!

新春・干支ロールケーキ ●レシピ制作/坂下美樹



〈材料/4人分〉

卵黄……………3個分	薄力粉……………80g	グラニュー糖……………大さじ1・1/2
卵白……………4個分	コーンスターチ……………小さじ1	いちご……………7~8個
グラニュー糖……………65g	薄力粉……………小さじ1	食紅(赤、茶色、黄色、緑各少々)
水……………60cc	生クリーム……………150cc	チョコペン
サラダ油……………40cc		

〈作り方〉

- 1 天板にイラストを描いた型紙をのせて、その上にオープンシートを敷いて薄くサラダ油を塗っておく。
- 2 ボウルに卵黄を割りほぐし、グラニュー糖の1/2量を加えて白っぽくなるまですりませる。それに、水とサラダ油を順に加えて混ぜ、薄力粉をふるってよく混ぜる。
- 3 別のボウルに卵白1個を入れて、泡立てて、分量のコーンスターチからひとつまみ加えて更にしっかり泡たてる。
- 4 小さいボールを4つ用意し、(2)を小さじ2杯程度それぞれに入れて、薄力粉小さじ1を分けて加えて水で溶いた食紅でそれぞれの色を付けて、(3)の卵白を大さじ2程度ずつ加えて混ぜる。
- 5 (1)のオープンシートに(4)で絵を描いて、170℃のオーブンで1分ほど焼く。(画像④)
- 6 ボールに卵白3個を泡立て、残りのグラニュー糖を加えて角がたつまで泡立て、残りの(3)とコーンスターチを混ぜて、(2)と合わせる。
- 7 (5)をオープンから取り出して、焼きあがった絵の部分に(6)を使い縁取りをしてから、(6)生地全部を流し入れて170℃のオーブンで14~15分焼く。(画像⑤と画像⑥)
- 8 生地が冷めたら、オープンシートをはがして、両端を斜めに切り落とし、生クリームにグラニュー糖を加えて泡立て塗り、いちごをのせて巻く。(画像⑦)
- 9 仕上げにチョコペンで顔、文字を描く。

料理研究家の坂下です！女性の皆様に朗報です！暮らしの中で不足がちな「食物繊維を補い」、「メタボ」「太りやすい」「便秘がち」を防ぎ、そして「アンチエイジング」作用など内側から女子力をアップできる、私たちがにうれしい食材を紹介しちゃいます！

昆布には美と健康維持に役立つ効能がギュッと詰まっています。昆布の三分の一を占める「食物繊維」はお通じ改善に役立つ、中でも水溶性食物繊維「アルギン酸」や「フコイダン」は、一緒に食べた「糖質」や「脂質」の吸収を抑えてくれます。それと色素成分の「フコキサンチン」は体脂肪に働きかけ脂肪を燃焼したまりにくくすることや、高めの血糖値を下げる作用もあることが分かっています。

そんな北海道の昆布漁は、大きく成長する7月から9月が最盛期。太陽の光を浴び、時間と手間を惜しまずに干し上げた昆布には、旨み成分がギュッと詰まっています。全国で食べられている昆布の約90%は北海道全域で漁獲されますが、地域によって獲れる種類に違いがあります。

昆布は海で取れる野菜！
身体にうれしい昆布の栄養
不老長寿の妙薬として、秦の始皇帝が求めたといわれる昆布。古来から食物繊維やカルシウムが多く含まれていることから重宝され、近年では昆布のヌルヌル成分「フコイダン」も注目を集めています。

【昆布の栄養】
カルシウムは骨や歯の主成分として子供の成長期や、骨粗しょう症の予防に重要な役割を果たしています。昆布は、牛乳の約7倍ものカルシウムを含んでいます。

【食物繊維】
食物繊維には血糖値の制御や、腸内を整える働きがあります。食物繊維の一種「アルギン酸」は、コレステロールを減らし、動脈硬化を予防すると言われています。

り、ダンをとったときの香りや味・色、さらに料理に用いたときの味や食感もさまざま。用途や好みに合わせて昆布を選んで、美味しく・カラダによい料理に挑戦しましょう。



うれしい、女子力アップ!



料理研究家 坂下 美樹



レシピ提供: 北海道きょれん

【作り方】
1 昆布は5分くらいゆでて戻し、ざるに上げ水気を切る。
2 にんじん、ごぼう、ピーマンは干切りにする。しらたきはゆでし、ざく切りにして水気を切る。

3 鍋にサラダ油を熱し、ピーマンを炒めて取り出す。ごま油を足し、昆布、にんじん、ごぼう、しらたきを加えて炒める。
4 ③にAを加え、煮汁がなくなるまで中火で炒め煮にする。最後に、ピーマンを戻し、火を止める。

【材料/4人分】
●きざみ昆布(乾燥)……………40g
●にんじん……………40g
●ごぼう……………100g
●ピーマン……………1個
●しらたき……………150g
●サラダ油……………大さじ1
●ごま油……………少々
【材料A】
●しょうゆ……………大さじ4
●みりん……………大さじ2
●砂糖……………大さじ1
●酒……………大さじ1
●水……………大さじ3

【材料/4人分】
●きざみ昆布(乾燥)……………40g
●にんじん……………40g
●ごぼう……………100g
●ピーマン……………1個
●しらたき……………150g
●サラダ油……………大さじ1
●ごま油……………少々

【作り方】
1 昆布は5分くらいゆでて戻し、ざるに上げ水気を切る。
2 にんじん、ごぼう、ピーマンは干切りにする。しらたきはゆでし、ざく切りにして水気を切る。

3 鍋にサラダ油を熱し、ピーマンを炒めて取り出す。ごま油を足し、昆布、にんじん、ごぼう、しらたきを加えて炒める。
4 ③にAを加え、煮汁がなくなるまで中火で炒め煮にする。最後に、ピーマンを戻し、火を止める。

【材料/4人分】
●きざみ昆布(乾燥)……………40g
●にんじん……………40g
●ごぼう……………100g
●ピーマン……………1個
●しらたき……………150g
●サラダ油……………大さじ1
●ごま油……………少々

昆布に「ごぼう、こんにゃくと食物繊維たっぷり」で、女性には嬉しい一品。ピーマンとにんじんで彩りもプラスし、食卓の「いつものおかず」としても優秀なメニューです。



北海道米販売拡大委員会



札幌のお米屋さん「(株)札米」さんに

「北海道米」についてお話を

聞いてみました！

料理研究家の坂下です、今回は札幌の老舗お米販売店「(株)札米」の亀井社長と川原部長に「北海道米の事」や「お米販売のこだわり」それと「海外での活動と外国人客のおむすびの嗜好性」など、お米販売専門店ならではの話をうかがいました。

お米販売へのこだわり

札米が玄米はかり売り店「米家きゅうさん」をオープンしたのが2001年。約17年前です。その当時は府県産米の取扱いがほとんどで「あきたこまち」や「ひとめぼれ」など15種類くらいはの玄米でした。北海道米は「ほしのゆめ」と「きらら397」の2種類くらいのことです。

「農業を極力使用しない」米を取り扱うことを「店のこだわり」としてしています。オープン当時、北海道内の特別栽培米は少なかったのですが、最近では農薬や化学肥料の削減や、差別化を考えて作付している農家の方も増えて来ているようです。

北海道米が販売の主力米となったキッカケ

「〇〇さんのお米下さい！」と農家の方のファンになっている方が多いとのこと。玄米をその場で精米するので新鮮。そういったお店ですのどにかく美味しいお米「冷めても美味しさが変わらないお米」へのこだわりが「一番のよかったです。」



「おむすびきゅうさん」で出しているおむすびに使用する米は「にごって美味しい」「冷めても美味しい」「その両方を満たす「ゆめぴりか」と「ふっくりんこ」のブレンドにたどり着いたとの事です。その他には、業務用として「北海道米」用途に合わせ卸しており、そういった業務の中で「お米の保管方法」「業務に合せた炊飯

方法」や「お店でお客様への提供方法」の指導も実施しています。

札米の海外での活動実績と実感する北海道産品

海外展開の最初は5年前くらいに、台湾の台北にある百貨店の「北海道物産展」に参加したのが「一番最初の事」です。そんな中、農林水産省からの依頼で海外数カ所での「日本のお米PRツアー」に声をかけられ、そこで「ライスボールブレイカー」と自己紹介したのが、始まりになりました。

最近では日本食ブームの高まりから「ご飯食」に対してのニーズも多くなって来ています。そういった関係から今年も、台湾の地元の百貨店でロングランの実演販売や、大学での授業や地元TVへの出演など幅広いニーズに対応されているとの事です。

その様な海外活動の中で感じたことは「日本はブランドで、ホッカイドゥはプレミア」だと強く感じたそうです。特に北海道の食関連製品は日本産の中でも価値は割高で受けとめられているそうです。

おむすびきゅうさん「外国人客の来店とおむすびの嗜好性は？」

「おむすびきゅうさん」は北9条の本店と東急百貨店の食品街の2店舗ありますが、月平均の海外のお客様は200名位との事、7割くらいがアジア圏の方で、最近ではSNSや海外で取材された番組などに紹介され、お店に

訪れる方も多いとのこと。おむすびの好みは日本人と変わらず「鮭」や「すじこたらん」などがお好みで、「梅干し」は少々苦手かと思われ。最近では海外の方々の日本食の味覚や食べ方なども馴れて来て、私たちと変わらなくなりつつあります。



お菓子よりおにぎりのほうが太らない！

活習慣病を招くことがあります。

最近、糖質制限ダイエットが流行しているせいか、ごはんやパンなどの主食を抜いたり、量を減らしたりしている人が多く見られます。しかし、主食を急に制限することで、かえって太りやすくなっている人が多いように思います。主食を制限したら甘いものが無性に食べたくなった、という経験はありませんか？「せつかくごはんを抜いたのに、食後にお菓子をドカ食いしてしまった」という事も聞きますね！

お米自体がエネルギーに変わりやすく優秀な食材！おやつに「オニギリ」や「おイモ」もお勧めです！

日本は古くは朝夕2食で、昼食を加えて1日3食になったのは、江戸時代からだといわれています。「おやつ」は八つ時やつどき、午後2時前後に食べる間食のことでしたが、後に、他の時間に食べる間食のことも含めておやつというようになったといえます。そこで、朝食抜きの人や夕食を食べる時間が遅い人の場合、食事と食事の間に空腹感が強くなり過ぎて、次の食事の際、食べ過ぎてしまいがち。結果的に、血糖値を急激に上げ、中性脂肪を増やしてしまうことにつながり、肥満や生



株式会社 札米
札幌市東区北9条東1丁目3-10
TEL011-721-3285