



岩宇の恵みで作ってみよう!

かぼちやのモンキーブレッド

海や大地の幸が満載の岩宇地域。なかでも、共和産のかぼちやはメロン、すいか、長ネギ、とうもろこしと並んで、らいでんブランドの野菜として人気があります。

太陽をいっぱい浴びて育った、甘みのあるホクホクかぼちやをパン生地練りにこみ、甘いシロップをまわらせてモンキーブレッドに仕上げました。モンキーブレッドの名前の由来は、サルの好物のバオバブの木に似ていることからか、これまたサルの好物のスナック、パイナップルに似ていることからなど諸説あるようです。

かぼちやのモンキーブレッド

材料/クグロフ型(小)1台分

A	強力粉	200g
	砂糖	15g
	塩	2g
	インスタントドライイースト	3g
B	卵	30g
	牛乳	120g(30℃位に温める)
	かぼちやマッシュ	100g
	無塩バター	10g
C	メープルシロップ	30g
	無塩バター	20g(電子レンジで溶かす)
	レーズン	20g

作り方 準備:クグロフ型にバター(分量外)を塗っておく

- ①ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、Bをよく混ぜてから加えて、こねる。
- ②①に無塩バターをもみこんで更にこねる。
- ③別のボウルに分量外のバターを塗って②を丸めて入れ、ラップをかけて温かいところで45分ほど発酵させる。
- ④ボウルにCを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤③のガスを抜いて30個に分け、丸めてから④にくぐらせ、型に詰める。ところどころにレーズンを入れる。ラップをかけて温かいところで30~40分発酵させる。
- ⑥180℃に予熱したオーブンで25分焼く。焼き上がったら型からはずす。



QRコードやURLで作り方の動画を見てね!! http://www.nagomitable.com/food_education/

岩宇セットプレゼントクイズ!

正解者の中から
10名様

クイズにお答えいただくと、正解者の中から抽選で10名様に岩宇地域各町村の特産品詰め合わせセットをプレゼント。



クイズ

今号でご紹介した「岩内町、共和町、泊村、神恵内村」の4町村を「岩宇」地域といいます。

「岩宇」の読み方は?

答え A.いろう B.がんう

応募締め切り:2020年12月15日(火)

クイズの応募は、こちらのQRコードやURLにアクセス!!
http://www.nagomitable.com/food_education/

※プレゼントの当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※ご応募には、当選の際に発送先となる個人情報の入力が必要となります。
※ご入力いただいた個人情報は当選者への賞品発送以外に使用しません。



レシピ監修 料理研究家・管理栄養士 坂下 美樹

みなさんからのご応募をお待ちしています!

読者プレゼント!

詳しくは裏面をお読みください。

アンケートに
答えて
無洗米ゆめぴりか
(2kg)
を当てよう!



ななくさ 冬の七種

夏に収穫されるかぼちやは冬に甘みを増してとつても美味しくなります。体内でビタミンAに変わるカロテンがたっぷり含まれていて、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあり、これから寒くなる季節に風邪予防や免疫力アップのためにも食べたい食材です。

かぼちやと合わせて「運盛りの野菜」といわれる「冬の七種(ななくさ)」は、南京(なんきん・蓮根(れんこん)・人参(にんじん)・银杏(ぎんなん)・金柑(きんかん)・寒天(かんでん)・饅飩(まんどん)の7つ。「ん」が二つつくこれらの食材を冬至の時期に食べると風邪をひきにくくなり、運がつくといわれています。





岩内町の共和町、岩内町、古宇郡の泊村、神恵内村の4町村全体を「岩宇」といいます。西積丹の海や大地の恵みにあふれた岩宇では、地域の特長を活かしたおいしさがいっぱい!

神恵内村

マスカレールが人気
神恵内村は、複雑で断崖の多い積丹半島で「陸の孤島」と呼ばれ、大正11年に隣町と道路がつながるまでは食料の流通も難しかったといわれています。そこで、お肉の代わりにカレーの具材としてサクラマスが使われ、家庭の味として親しまれていました。

「つくり育てる漁業」で未来へ!

海・川・森の全てが大切
サクラマスは、サケの仲間、生まれた川で2年を過ごし、海で1年過ごしたのちに、桜の咲く頃にまた川へ戻ってきます。神恵内村では、放流したサクラマスが川へ戻って来やすいように、魚道を清掃するなど、「海・川・森」の自然環境を守っています。



- 神恵内村のソウルフード マスカレールを作ってみよう!**
- マス(切り身)300g
 - 玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、にんにく…適量
 - カレー…適量

作り方
①マスは骨と皮を取り除き、一口大に切る。玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
②鍋にサラダ油をひき、ニンニクと玉ねぎを炒め、残りの野菜も炒めてから水を入れて煮たて、アプを取ったら、15~20分煮込む。
③火を止め、カレーを入れて溶けたら、再度火をつけ、とろみがつくまで煮込み、マスを入れてひと煮立ちしたら出来上がり。
★お好みで、マスの素揚げをトッピング!

神恵内村役場 <https://www.vill.kamoenai.hokkaido.jp>

もっと神恵内村を見てみよう!

- 窓岩
- 神恵内村日本郷土玩具館「童心館」
- 珊内サクラマスふ化場
- 道の駅オスコイ!かもえない
- 神恵内青少年旅行村
- 神恵内2000年の森公園

サクラマスの稚魚を放流
古くから漁業のまちとして栄えてきた神恵内村では、昭和に入ってから「獲る漁業」から「育てる漁業」に力を入れ、サケマス水産ふ化場をはじめとして、ウニやヒラメなど海産物の養殖に取り組み、平成6年からサクラマスの稚魚放流を行っています。

一年中ウニが食べられるように
岩宇を含む日本海側中部地域では、ウニは夏の旬のため、それ以外の時期は食べるのが出来ません。そのため神恵内村では、一年中甘くておいしいウニを食べられるように、ウニの子どもにエサを与えて大きく育てる、ウニの陸上養殖実験を行っています。



もっと泊村を見てみよう!

- カプト岬(兜岩)
- 盃温泉郷
- 鯨御殿とまり
- 泊村アイスセンターとまりリンク
- とまりカブトラインパーク
- 原子力PRセンター「とまりん館」

泊村

海外でも人気のプリプリホタテ
北海道のホタテは、国内はもちろん、海外でも人気。日本の農林水産物で

※毎年繰り返し同時進行する。
2~3年目
12月 3月 11月 5月
カゴ補修作業
カゴ入れ替え
稚貝(4~5センチ)カゴ入れ作業
半成貝(1.5年貝出荷)

1年目
9月 5月
本分散(1.5~2センチ)カゴ入れ替え
ネット採苗器投入
幼生をかける

3年間育てて出荷
海に囲まれた北海道では、各地でホタテ養殖が盛んに行われ、北海道全体の漁業生産量の約3割をホタテが占めています。泊村でも育てる漁業の一環として、平成27年から若手漁業者が共同で日本海の恵みを活かしたホタテ貝の養殖をスタートしました。稚貝をカゴに入れて、栄養豊富な日本海の海中で3年をかけて育てて出荷しています。

ホタテ養殖にピッタリの恵まれた海

昔から漁業の盛んな泊村。300年ほど前には近隣の町や村と同様に、ニシン漁で賑わっていました。明治の最盛期には、50を超えるニシン番屋が立ち並んでいたといわれています。旧河村家番屋を移築した「鯨御殿とまり」では、当時の賑わいが再現されています。



泊村役場 <http://www.vill.tomari.hokkaido.jp>

ほたての目はどんだけ~

ほたての目ってどこにあるか知っていますか?貝柱を取り巻く貝ひも部分に黒い1ミリくらいのたくさんの点々、それが全部ほたての目なんです。その数なんと80個ほど。個体によっては120個以上あるものも!1個の目で見える範囲は100度ほどで、光を判別する程度なので、外敵から身を守るにはこれくらいの数が必要なんです。



岩内町

栄養価に優れたミカキニシン
ニシンには、血液の流れをよくするEPAや、頭の動きや記憶力をよくする作用があると言われるDHAが多く含まれ、成長期の子どもの体にももちろん大人にもたくさん食べて欲しい魚です。さらに、身欠きニシンには、カルシウムや鉄分が豊富に含まれ、生ニシンを超える栄養価の高さがあり、女性には特にオススメです。

江戸時代から栄えたニシンの漁場

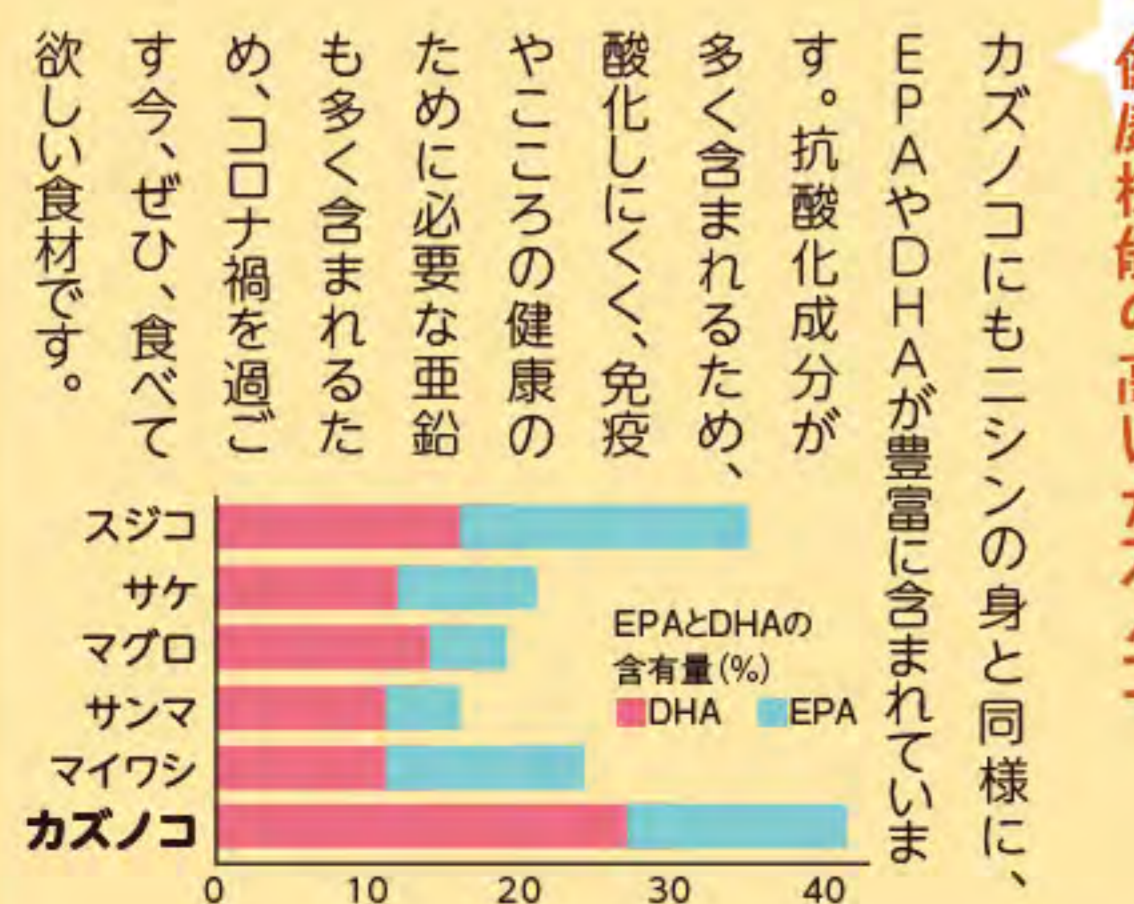


高い加工技術で全国へ流通
岩内は、江戸時代からニシンの漁場として栄え、北前船で本州へ運ばれたニシンは、松前藩の貴重な収入源でした。春が漁期のニシンを身欠きニシンや糖ニシン、カスノコに加工することで保存がきき、遠くまで運ぶことが出来るようになりました。長く培われた加工技術は現在受け継がれニシン加工品の一大産地となっています。



- 意外と簡単! 味付けカスノコを作ってみよう!**
- 塩カスノコ300g
 - 塩水(水1ℓ、塩小さじ1)×3回分
 - 調味液(ウツオだし汁200cc、しょうゆ・みりん・酒各大さじ2)

作り方
①ポウルに塩水を入れてよく溶かし、塩カスノコを入れて3時間ほどおき、薄皮を指の腹で丁寧にとる。塩水を取り替えて上記を3回ほど繰り返す。
②少し味見して、ほどよい塩加減になったらキッチンペーパーで水気を拭き、残っている薄皮を綺麗にとる。
③調味液を鍋に入れて一旦沸かして冷ましてから、②を一晩ほど漬けておく。



岩内町役場 <https://www.town.iwanai.hokkaido.jp>

もっと岩内町を見てみよう!

- 木田金次郎美術館
- 道の駅いわない「ガイドセンター-たら丸館」
- 荒井記念美術館

岩内町

もっと共和町を見てみよう!

- 幌似鉄道記念公園
- かかし古里館
- 西村計雄記念美術館
- 神仙沼自然休養林

- オートキャンプ場マリンビュー
- IWANAI RESORT
- いわない温泉郷

共和町

おいしさを追求する「らいでん」ブランド



温暖な気候がおいしさを育て
岩内平野に広がる共和町は、日当たりがよく、温暖な気候に恵まれています。海からの風によって朝露が残らないことが作物の栽培に適していて、稲作をはじめ、スイカやメロン、ジャガイモ、ジャガイモにカボチャなど北海道を代表する農作物の特産地です。

人気も生産量も抜群のスイカ・メロン
昭和38年に「土地に合った収益性の高い作物を作ろう」とスタートしたスイカ栽培が予想以上の成果に。その後、メロン栽培も始まり「らいでんブランド」



共和町役場 <https://www.town.kyowa.hokkaido.jp>

ネギは緑黄色野菜? 淡色野菜?
青い部分はβ-カロテンやビタミンCが含まれていて緑黄色野菜。白い部分は淡色野菜で、ネギ独特の香りを放つ硫化アリルがたっぷり。消化液の分泌を促して食欲を増進させたり、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復にさらに抗菌、殺菌作用や体温を高めて血行を促す効果も期待でき、緑黄色野菜と淡色野菜の両刀使いの優秀な野菜なんです。

みんなで力を合わせて
体を元気にしよう!

組み合わせることで最強の仲間になる!

ご飯とお味噌汁、そしておともたち!

毎日のご飯と具沢山のお味噌汁、そしてご飯がモリモリ進むお供があれば、栄養満点な食卓に。「アミノ酸スコア」を知って、体をつくるのに欠かせないタンパク質を上手に摂ろう!

ミス北海道米 VS 坂下先生
おともたちレシピ対決!!
動画で見てね!

最強の仲間になる
「おともたち」!
鶏ささみ入り
福神漬

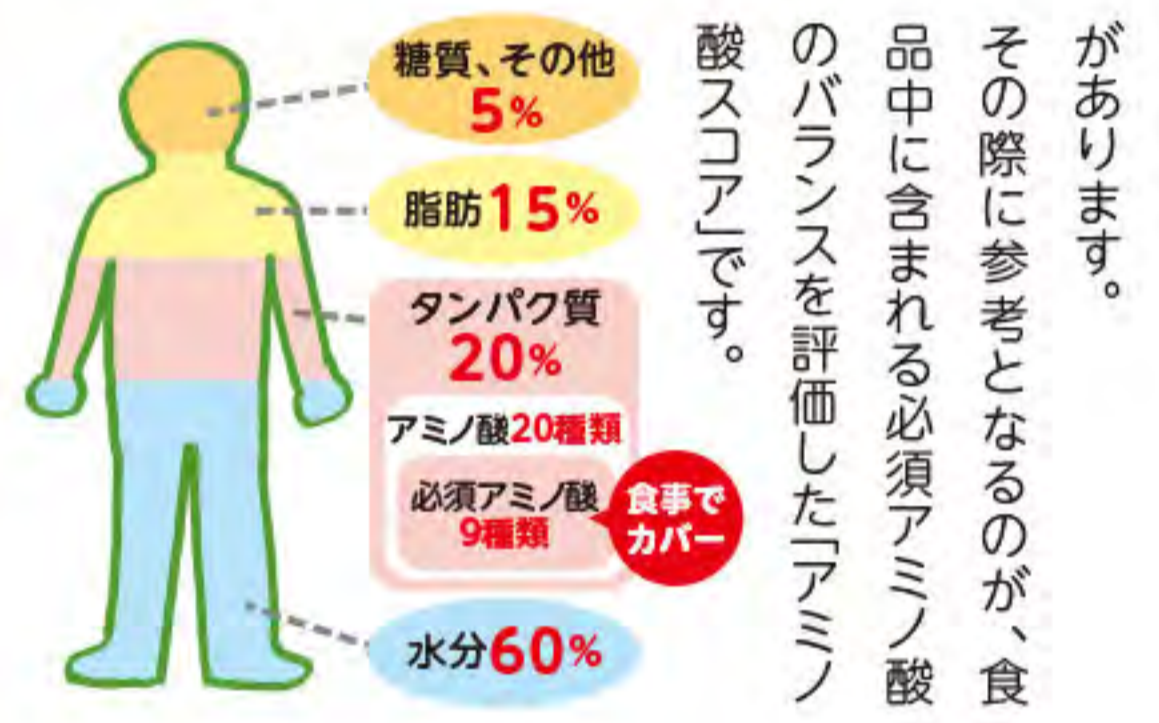
最強の仲間になる
「おともたち」!
豚そぼろ

最強の仲間になる
「おともたち」!
鮭と人参の
ふりかけ

最強の仲間になる
「おともたち」!
レンジで簡単!
なめたけ

最強の仲間になる
「おともたち」!
小松菜と油揚げ
の甘辛煮

タンパク質やアミノ酸ってなに?
私たちの体の約20%はタンパク質でできていて、筋肉や内臓、皮膚、毛髪などの大切な組織を作っています。タンパク質を構成する20種類のアミノ酸のうち、体内で作ることのできない9種類の必須アミノ酸は、一つでも不足すると健康な体を保てなくなるので、毎日の食事からバランスよく摂る必要があります。



バランスの良い組み合わせ
アミノ酸にはさまざまな性質があり、いろいろな食材を組み合わせて摂ることが大切です。例えば、お米には「リジン」というアミノ酸が少なく、「メチオニン」というアミノ酸が多く含まれています。一方、大豆には「リジン」が多く含まれ、「メチオニン」が少ないため、これらを組み合わせることで、お互いの足りないところを補って、アミノ酸スコアは100点に!

ご飯とお味噌汁の組み合わせは、毎日の食事の基本であり、健康を考えるうえでも相性がバッチリなのです。ご飯とお味噌汁をベースに、アミノ酸スコアの高い魚、肉、卵、乳製品などを組み合わせ、ビタミンやミネラルの豊富な野菜や果物をプラスしてバランスよい食事を組み立ててみましょう!



材料
えのきだけ……200g
しめじ……100g
A 酒、しょうゆ…各50cc
みりん……大さじ3

作り方
① えのきだけは根元を切り落とし、半分に切ってからほぐす。しめじは石突きを切って小房に分ける。
② 耐熱ボウルに①とAを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。



材料
生鮭……2切れ
ニンジン…2本
しょうゆ、みりん……各大さじ1・1/2
塩、一味唐辛子…各少々
ごま油……小さじ1
A 鰹節……3g
白いりごま……大さじ2

作り方
① 鮭は軽く塩をして10分ほどおいてから水気をキッチンペーパーで拭き、グリルまたはフライパンで焼いて皮と骨を取り除き、ほぐしておく。
② ニンジンは洗って皮つきのまますり下ろしておく。
③ フライパンに②を入れて水気がなくなるまで乾煎りして、①を加えてさらに乾煎りする。
④ ③にAを加えて味をととのえる。



材料
小松菜……1束
小揚げ……3枚
鶏ひき肉…100g
酒、しょうゆ……各大さじ2
ごま油……小さじ2
A にんにく…1片(みじん切り)
豆板醤……小さじ1
砂糖……大さじ1

作り方
① 小松菜は洗って5cm長さに切り、茎と葉に分けておく。
② 小揚げは熱湯をかけて油抜きして、短冊切りにする。
③ 鍋にAを入れ、弱火で炒めて香りが出たら中火にし、鶏ひき肉を加えて炒める。
④ ③に小松菜の茎、酒を加えて蓋をして2~3分蒸し煮して、しんなりしたら小松菜の葉、油揚げを加え、砂糖、しょうゆを加えて煮含める。

動画も見てね! ミス北海道米と坂下先生が対決! 自慢の「ご飯がモリモリ進むおともたち」の作り方をご紹介!

北海道のお米がどんどんすすむ! 北海道米 LOVE
ごはんのおとも グランプリ
皆様のご家庭で「これさえあれば、ごはんがいくらでも食べられる!」という定番はありませんか? 北海道のお米がどんどんすすむ、ごはんのおともを大募集!
募集期間 2020年11月1日(日)~12月20日(日) (23:59まで)
応募はHPから! >>>
キャンペーンの詳細情報は特設HPをチェック! <https://gohan-no-otomo-gp.jp>

みなさんからのご応募をお待ちしています!
読者プレゼント!
表示のQRコードやURLにスマホやパソコンでアクセスしてアンケートにお答えください。お答えいただいた方の中から抽選で20名様に「ゆめびりか(2kg)」をプレゼントいたします。
応募締め切り:2020年12月15日(火)
http://www.nagomitable.com/food_education/
※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。 ※賞品は「株式会社道新サービスセンター」より発送いたします。
※アンケートにお答えいただいた際の個人情報は当選者への賞品発送以外に使用いたしません。

ほおばる。がんばる。
北海道米 LOVE
北海道米販売拡大委員会



「ご飯がモリモリ進むおともたち」のレシピ情報を動画で配信中!
<https://youtu.be/-cu621HR5c>

北海道米についての情報は
<https://www.hokkaido-kome.gr.jp>

