

岩岸の魚介に野菜に乳製品！ おいしいものがギュギュッと詰まったかぼちゅー

シチューは栄養の宝庫です！
ほたてや鮭には、うま味成分の「アミノ酸」、牛乳やチーズにはカルシウムがたっぷり含まれ、二皿の中にさまざまな食材が入ることでバランスよく栄養を吸収できます。

また、いろいろな味を感じることで脳が刺激されると、本来備わっている「見る」「聞く」「嗅ぐ」「触る」「味わう」といった五感が開花します。手やのどにある味蕾(あじ)を感じる器(うぶ)の数は12歳がピークと言われ、この時期にできるだけ多くの種類の食材を食べることで、食経験を豊かにすることが大切です。

岩岸地区の魚介、野菜、乳製品で今夜はご馳走！

かぼちゅー

4人分

材料
カボチャ…1個(1.5kg程度)
ニンニク…1片
タマネギ…1個
人参…1/2本
ジャガイモ…2〜3個
ブロッコリー…1/2株
ホタテ…4個
鮭…2切れ
バター…大さじ2
小麦粉…大さじ2
白ワイン…50cc
スープ…1カップ
牛乳…2カップ
塩、こしょう…各適量
とろけるチーズ…適量

作り方

- ① カボチャをよく洗い、濡れたままラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱し、上下を返してさらに5分程度加熱する。加熱しすぎないようにする。
- ② カボチャの上半部分を切り落とし、皮から1cm程度を残して、実と種を取りだして器にする。
- ③ ニンニクはみじん切り、タマネギはくし切りにする。
- ④ ジャガイモは皮をむいて一口大に切り、人参は乱切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジで4分ほど加熱しておく。ブロッコリーも小房に分けて電子レンジで3分ほど加熱しておく。
- ⑤ ホタテと一口大に切った鮭に、塩、こしょうで下味をつける。
- ⑥ 鍋にバターを溶かし、ニンニクを炒めて香りがでたらタマネギを炒め、小麦粉を振り入れる。③と白ワインを加え、アルコールが飛んだらスープを加える。
- ⑦ ⑥にジャガイモ、人参、カボチャの実、牛乳を加えて10分ほど煮込み、ブロッコリーを加えて塩、こしょうで味を調える。
- ⑧ ②のカボチャの器に⑦を入れ、残った分は耐熱容器に入れて、とろけるチーズをかけてオーブントースターで焼く。

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

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、各町村から各5名様、合計20名様へ魚介や乳製品などの地域の魅力が詰まった「ご馳走(4,000円相当)」をプレゼントします!
どの町村の「ご馳走」が当たるのをお楽しみに!
応募締切/2021年10月15日(金)

こちらのQRコードやURLにアクセス!!
http://www.nagomitable.com/food_education/

※実際の商品とは異なる場合があります。
※プレゼントの当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
※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。

かもえないセット
5名様

とまりセット
5名様

いわないセット
5名様

きょうわセット
5名様

岩岸地域の魅力をクローズアップ!

岩岸地域の魅力をクローズアップ!
岩岸地区の共和町、岩内町、古宇郡の泊村、神恵内村の4町村全体が「岩岸」。

恵まれた自然と開拓当時の歴史が育む豊かな「食」が自慢の地域です。

岩岸まちづくり連携協議会

神恵内村役場

https://www.vill.kamoenai.hokkaido.jp

泊村役場

http://www.vill.tomari.hokkaido.jp

岩内町役場

https://www.town.iwanai.hokkaido.jp

共和町役場

https://www.town.kiyowa.hokkaido.jp

「ふるさと納税」で神恵内村を応援!

神恵内村

10,000円の返礼品

浜のかあさん
手づくり鮭6点セット

15,000円の返礼品

菅原商店
売れ筋珍味セット

20,000円の返礼品

勝太郎 特上握り+大将のオススメ1貫付き 2人前お食事券

一年中ウニが食べられる!

神恵内村役場から徒歩3分、網城荘の1階に店を構える「居酒屋 共盛丸」ランチのオススメは、ウニ丼と鰻重です。このお店では、夏だけでなく一年中ウニを食べることができ、ウニ以外にもその時期の旬な海産物がトッピングされます。鰻重は2段階でポリウームたっぷり。このほか、醤油、塩、味噌、博多と4種類あるラーメンスも人気です。夜は長阪でじっくりと焼き上げる焼き鳥がオススメです。

ウニ丼うまい!!

泊村

10,000円の返礼品

泊産活はたて貝(大)
(約3kg、13枚前後)

15,000円の返礼品

泊産あまづけうに
(60g×2本)

20,000円の返礼品

泊村の生うに塩水加工キタムラサキウニ
(20g×2パック)

おいしい海の幸が、ポリウム満点で楽しめる

泊村唯一の飲食店として、ランチタイムには、近隣で働く人や観光客でアットホームな店内が賑わいます。オススメは泊井で、新鮮なブリのホタテ、ウニ、メジマブロ、ヒラメがたっぷり。一年を通じて海の幸が楽しめる。特に夏はウニホタテ丼が、お徳に味わえます。また、金曜日限定のカレーも人気。どのメニューもポリウム満点なのは、「目で見て楽しい、味もおいしい、そんな料理を提供したい」という店主、瀬田さんの思いから。

ポリウム満点!

「ふるさと納税」で岩内町を応援!

岩内町

12,000円の返礼品

倉島乳業
チーズ・バターセット

15,000円の返礼品

令和3年産 北海道産「ゆめぴりか」(10kg)

22,000円の返礼品

紅鮭全切身甘口(無頭) 約2kg

「ふるさと納税」で岩内町を応援!

共和町

10,000円の返礼品

雷電だんご
5本入り(300g)×10袋

15,000円の返礼品

クレール特製
カマンベールチーズ粉雪セット

20,000円の返礼品

三田牧場
特製アイス20個+おまけ4個セット

「ふるさと納税」で共和町を応援!

お米のコラム

お米の主成分である炭水化物は、カラダ作りには欠かせない三大栄養素のひとつで、体内でブドウ糖に分解されてエネルギー源になります。ブドウ糖は通常時には脳を動かせる唯一のエネルギー源で、お米にはそれだけではなく、血や筋肉に必要なたんぱく質や腸内環境をととのえるために有効な食物繊維や三大栄養素の働きを助ける各種ビタミンやミネラルが含まれています。また、脂質が少なく、とてもヘルシーな栄養バランスに優れた食べものなのです。

お米は大事なエネルギー源

ごはんお茶碗1杯分の栄養

たんぱく質 からだをつくります。

脂質 エネルギーになります。

炭水化物 からだと脳のエネルギーになります。

カルシウム 骨や歯をつくります。

鉄分 からだに酸素をはこびます。

食物繊維 お腹の調子をととのえます。

ビタミンB1 つかれにききます。

亜鉛 成長に必要です。

ごはん1杯分150g 252kcalに含まれるおもな栄養

- 1. = 1/2
- 2. = 1/5
- 3. = 1/10

- 1. 脳
- 2. 肝臓
- 3. 胃

① ご飯には、エネルギーのもとになる炭水化物のほかにも、血液や筋肉など体の部分を作る栄養素のタンパク質が含まれています。お茶碗一杯のご飯には200mlの牛乳と比べて、どれくらいタンパク質が含まれているでしょうか？

- 1. おにぎり
- 2. สปาゲッティ
- 3. うどん

② しつかり噛んで食べた時、一番歯がよれないのはどれ？

③ ご飯などに含まれる炭水化物だけをエネルギーとして働くカラダの部分はどれかな？

リメイクレシピ① チーズもちもちパン 15個分



- 材料**
- ご飯……………100g
 - 牛乳……………50cc
 - 卵……………1/2個
 - 砂糖……………小さじ1
 - 塩……………少々
 - とろけるチーズ…20g
 - 粉チーズ……………大さじ1
 - 薄力粉……………100g
 - ベーキングパウダー……………小さじ1
 - トッピング用粉チーズ…適量

- 作り方**
- ① ボウルに温めたご飯を入れて、すりこ木などでつぶし、Aを加えてゴムベラでよく混ぜる。
 - ② Bを合わせて①に振り入れ、粉気がなくなるまで練らないようにさっくりと混ぜる。
 - ③ ②を一口大に丸め、上に粉チーズをつけて、オープンシートを敷いた天板に並べる。
 - ④ 180℃のオーブンで15分ほど焼く。

リメイクレシピ② 豆腐入りタコライス 2人分



- 材料**
- 玉ねぎ……………1/2個
 - にんにく……………1片
 - 木綿豆腐……………150g
 - サラダ油……………小さじ2
 - 豚ひき肉……………100g
 - トマケチャップ…大さじ2
 - 酒、カレー粉…各大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ2
 - 塩、こしょう…各少々
 - 卵……………2個
 - レタス(千切り)、ミニトマト、アボカドなど…適量
 - ご飯……………2人分

- 作り方**
- ① 玉ねぎ、にんにくは、みじん切りにする。豆腐はキッチンペーパーで包んで水気を切っておく。
 - ② フライパンにサラダ油を熱して、にんにく、玉ねぎを炒め、次いで豆腐を加えて水気がなくなったら豚ひき肉を加えて炒める。Aを加えて味を調える。
 - ③ 耐熱カップに卵を割り入れ、黄身に爪楊枝などで数箇所穴をあけてラップをして電子レンジ(500W)で30～40秒ほど加熱する。
 - ④ お皿にご飯を盛り、レタス、ミニトマト、アボカド、②③を彩りよく盛り合わせる。

リメイクレシピ③ 揚げずに作るライスコロッケ 2人分



- 材料**
- ご飯……………150g
 - トマトソース…大さじ2
 - こしょう……………少々
 - 粒コーン……………大さじ2
 - パセリ……………少々
 - トッピング用粉チーズ…適量
 - パン粉……………大さじ2
 - オリーブオイル…大さじ2
 - 盛り付け用トマトソース…大さじ2
 - パジル……………少々

- 作り方**
- ① ボウルに温めたご飯を入れてAを混ぜ合わせて4等分し、それぞれをラップにのせて丸く形作る。
 - ② フライパンにオリーブオイルを熱し、パン粉を入れて薄く色づくまで炒める。
 - ③ ①のラップをはずして②のパン粉をまぶして、オーブントースターで5～6分焼く。
 - ④ お皿に温めたトマトソースを敷き、③のをせ、パジルを飾る。

環境を守りながら、おいしいお米をず〜っと、もりもり食べよう!

持続可能な社会の実現に向けて世界が共通して取り組む目標を指す「SDGs」という言葉、「知っているよ〜!」という方も多いのではないのでしょうか。毎日口にして「お米」を通して、身近なことから北海道の未来へ繋がる取り組みを考えてみましょう。

食品ロスをなくそう!!

残さず食べよう!!

必要な分だけ買って食べきれる量を作ろう。

下処理をしてかしく保存しよう!!

環境にやさしいお米を食べよう!

無洗米は環境にやさしい!

未来につながるお米の生産について考えてみよう!

大変なお米作り…省力化技術で消費者の「食」を守ろう!

「食品ロス」って?

世界には飢餓に苦しむ人がいる一方で、食料の多くを輸入に頼っている日本では、年間600万トン以上の食品が食べることができずに捨てられています。この「食品ロス」、約半分の276万トンが家庭から発生しています。日本人一人当たり換算すると、毎日お茶碗1杯分(約130g)の食べ物を捨てていることになりました。まずは、家庭の「食品ロス」を減らすことから始めてみましょう。

どうしたら減らせるの? 私たちがすぐに取り組めること

家庭の「食品ロス」を減らすためには、買い物前に食材を確認して必要な分だけ買い、使い切る事が大切です。残ってしまった食材やお料理も、リメイク調理などで食べきる工夫をしましょう。本誌でも残りご飯を使ったり、簡単レシピをご紹介します。

環境にやさしい無洗米を食べよう!

お米の「とぎ汁」に含まれるリンやチッソは下水処理後も完全には取り除けないため、赤潮やアオコなど水質汚染の原因になると言われています。また、「とぎ汁」の下水処理時には多くのCO₂も排出されます。精米工程で肌ぬかを取り除く無洗米は、工場や家庭でも「とぎ汁」が出ないので、海や川を汚さず、下水処理時のCO₂排出削減にもつながります。取り除いた肌ぬかは農産物の肥料や家畜飼料としてリサイクルしています。

未来につながるお米の生産について考えてみよう

北海道では、高齢化や少子化によって農業をする人が減っているのが課題です。特に稲作における「育苗」と「田植え」の労力は非常に大きいため、消費者の「食」を守るためには省力化技術の導入が欠かせません。長い年月をかけて品種改良された新しいお米「えみまる」は、種籾をそのまま水田へ播いて育てることができ「直播栽培」向け。苗を育てて水田に植え替える手間がかからず、「ななつぼし」並みのおいしさも自慢のお米です。消費者も生産者もうれしいお米「えみまる」は、持続可能な北海道農業の期待を背負っています。お店で見かけたら、ぜひ食べてみてくださいね!

10月 食品ロス削減月間

10月30日 食品ロス削減の日

日本の食品ロス 約600万トン

家庭系 276万トン

事業系 324万トン

毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てている!

