

**冬休みにお家で作ってみよう!  
実験してみよう!**



**プリンケーキ**

★材料★

18cmケーキ型1台分(底が抜けないもの)

- カラメルソース**  
グラニュー糖……40g  
水………大さじ1  
さし湯………大さじ1
- プリン液**  
卵………3個  
グラニュー糖……45g  
牛乳………400cc  
バニラエッセンス……少々
- スポンジ**  
卵………1個  
グラニュー糖……30g  
薄力粉………25g

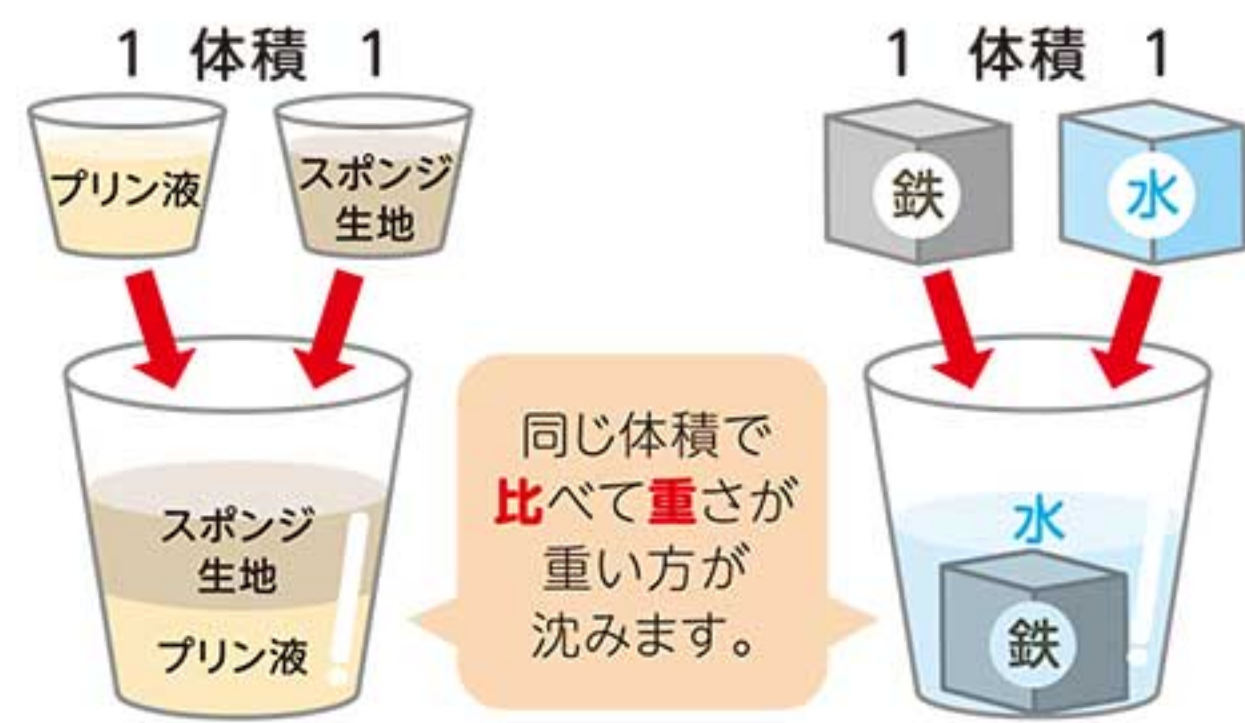
ホイップクリーム、フルーツ、  
ミントなど…適量

**作り方**

- ①型にバター(分量外)を塗っておく。
- ②カラメルソースを作る。小鍋にグラニュー糖、水を入れて中火にかけ、色づいてきたら様子を見ながら茶色くなるまで鍋をゆすりながら加熱し、火をとめてさし湯をして(はねるので注意)、型に流し入れる。
- ③プリン液を作る。ボウルに卵を割りほぐす。鍋に牛乳、グラニュー糖を入れて沸騰しないように注意して温め、卵の入ったボウルに少しずつ加えて一旦濾し、バニラエッセンスを加える。
- ④②に③を流し入れる。
- ⑤スポンジを作る。ボウルに卵を割りほぐし、グラニュー糖を加えてもったりするまでハンドミキサーで泡立てる。振った薄力粉を加えて粉気がなくなるまでゴムべらで混ぜる。
- ⑥④に⑤を流し入れて表面を平らにする。
- ⑦パットにキッチンペーパーを敷いて⑥を入れて80℃くらいのお湯を張って湯煎にして、150℃のオーブンで40分ほど焼く。
- ⑧オーブンから取り出して粗熱が取れたら型に入れたまま冷蔵庫でしっかり冷やしてから、薄いナイフなどで一周ぐるりと型から生地をはがし、皿を被せてひっくり返す。
- ⑨ホイップクリームやフルーツ、ミントで飾る。

レシピ監修 坂下美樹

お家の人と実験してみよう!  
お家の人が実験してみよう!  
お家の人が実験してみよう!  
お家の人が実験してみよう!



スライム作りで不思議を実験!  
どうして浮くの?プリンとスポンジの2層ケーキ  
加熱する前のプリン液の上にふわふわに泡立てたスポンジケーキの生地を流すと、あ不思議、沈まずに浮いたまま。どうしてでしょうか?  
それは比重が違うからです。



**パーティーレシピ**  
ブッシュドノエル  
巻きずしのレシピ  
動画はこちらで  
配信中!

**ブッシュドノエル  
巻きずし**

材料 1本分

- ご飯………400g
- すし酢(市販のもの)……50cc
- 焼きのり………2枚
- きゅうり………1/4本
- お刺身用サーモン……100g
- リーフレタス………1枚
- クリームチーズ………30g
- 大葉………4枚
- かに風味かまぼこ………3~4本
- 白ごま………大さじ1
- 卵………2個
- 砂糖………小さじ1
- 塩………少々
- サラダ油………適量
- いくら、ペペーリーフ、ミニトマト

**作り方**

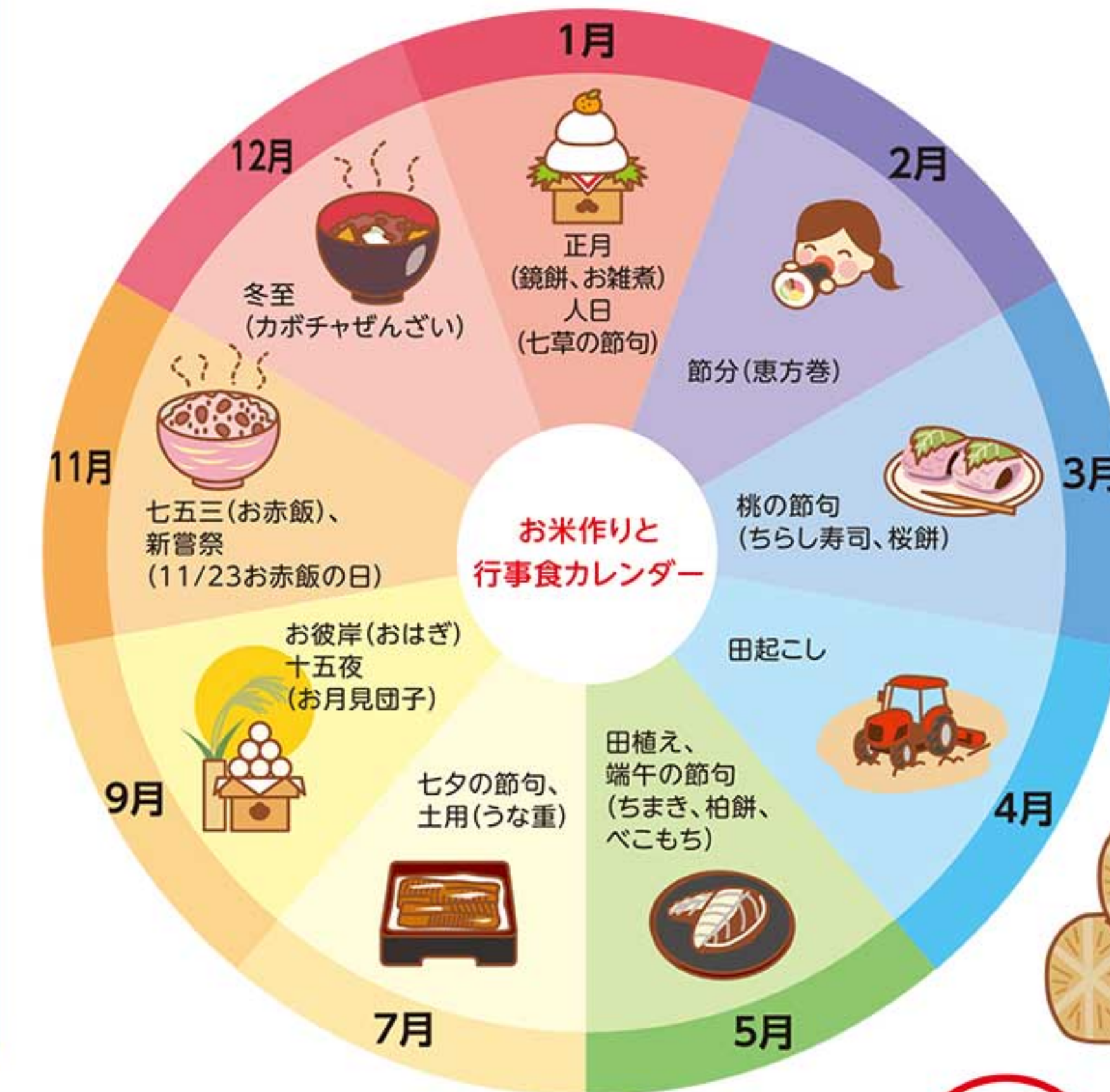
- ①温かいご飯にすし酢を混ぜておく。
- ②卵を割りほぐし、砂糖、塩を加えて厚焼き卵を作って棒状に切っておく。刺身用サーモン、きゅうり、クリームチーズを棒状に切っておく。
- ③すだれに海苔2枚を縦に2cm重ねてつなげ、①を全体に広げる。
- ④ラップをかけて裏返してのりの上にリーフレタスと大葉を敷き、かに風味かまぼこ、②を並べて巻き、すだれで形を整えて、白ごまをまぶす。
- ⑤④の端を適当な大きさに切り、切り株に見立てて上に乗せ、いくらをトッピングする。
- ⑥盛り付けて、ペペーリーフ、ミニトマトを飾る。

レシピ監修 坂下美樹



日本はお米の国

**季節ごとの行事と結びついた  
お米は豊かな食文化を  
育んでいます!**



**「ケガレハト」ってなに?**  
日本では昔から、普段通りの日常を「ケ」の日、祭礼や年中行事を行う日を「ハレ」の日と読んで、使い分けていました。何か良くないことや疫病の流行など「ケ」の日がうまくいかなくなる「気枯れケガレ」を落とすために「ハレ」の日を迎えるという考えを繰り返してきました。

**米作りと行事食の結びつき**  
特別な日である「ハレ」の日を祝う行事食は、  
米やもちを中心にならべられ、食べ継がれてきました。それは日本の伝統的な生活様式や食文化が米作りと深い関わりがあるからです。

**読者プレゼント!**  
みなさんからの応募をお待ちしています!  
公式Instagramで毎週投稿している「ラクうま!北海道ごはん」レシピの4~9月掲載分を1冊とまとめたオリジナルレシピ本とお米(ななつぼし)2kgのセットを応募いただいた方の中から抽選で30名様にプレゼント。下記URLまたは右の二次元コードから、必要事項を入力してぜひ応募してください。  
応募締め切り:2021年12月28日(火) [https://www.nagomitable.com/food\\_education/](https://www.nagomitable.com/food_education/)  
※当選者の発表は商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。  
※個人情報(当選者への賞品発送以外)に使用いたしません。

**お家でも行事食を楽しもう**  
季節ごとの行事食には、家族の健康や幸せを願う気持ちが込められています。2年に及ぶコロナ禍を過ごしている私たちも、先人の暮らしに学び、季節に応じた行事食で「ケガレ」を祓い、「ハレ」の日を迎えたいものです。今回は、手軽に作ることでお米を使う行事食を紹介いたします。ぜひ、作ってみてください!





# おいしいお米と野菜がとれる大地「JAきたそらち」



農業のために 地域のために 明日のために  
**JA共済の  
地域貢献活動**

©2017 JA-KYOSAI

いろいろなお米を食べ比べてなりにくい体づくりに挑戦してみよう!

## ゆめぴりか

白いご飯そのものを味わうのがオススメの「ゆめぴりか」には、ご飯のお供をご紹介します!

### ゆり根と長ネぎのツナ和え



**材料4人分**  
ゆり根……………1個  
長ネギ……………1本  
ツナ缶……………1/2缶  
ごま油、ポン酢…各小さじ1  
白ごま……………小さじ2

**作り方**  
① ゆり根は洗って一枚づつはがして茹でて水気を切る。  
② 長ネギは斜め切りにして茹でて水気を切る。  
③ ボウルに①、②、汁を切ったツナ缶、ごま油、ポン酢、白ごまを合わせて混ぜ、器に盛る。

**ゆめぴりか** 北海道米のなかでも特に粘りが強く、豊かな甘みで濃い味わい特徴。

## ふっくらんこ

### チーズ入りキムパ



**材料2本分**  
ご飯(ふっくらんこ)…320g  
塩……………少々  
ごま油……………小さじ1  
牛薄切り肉……………100g  
ごま油……………小さじ2  
酒、砂糖、しょうゆ  
A しょうゆ…各小さじ2  
すりおろしニンニク…少々  
ほうれん草……………1/2束  
しょうゆ、ごま油  
B ……………各小さじ1/2  
人参……………60g  
塩少々、酢、ごま油  
C ……………各小さじ1/2  
卵……………2個  
砂糖……………小さじ1  
塩……………少々  
キュウリ……………1/2本  
レタス……………1枚  
溶けるチーズ……………60g  
のり(全形)……………2枚  
ごま油、白ごま……………各少々

**作り方**  
① ボウルに温かいご飯を入れ、塩、ごま油を混ぜて2つに分ける。  
② 牛肉はAをのみこんでごま油で炒める。  
③ ほうれん草は茹でて5cmの長さに切り、水気を絞ってBを混ぜる。  
④ 人参は千切りにして茹で、水気を切ってCを混ぜる。  
⑤ 卵は溶きほぐして砂糖、塩を加え、フライパンで厚焼きにし、1cm角の棒状に切る。  
⑥ キュウリは棒状に切る。  
⑦ すだれにラップを敷いてのりを横長におき、向こう側3cmほど開けて①の半量を広げる。  
⑧ ⑦の上にレタスを広げ、その上に②~⑥、溶けるチーズをそれぞれ半量並べて一気に巻き、ラップでしっかり縛って電子レンジで1分ほど温める。のりにごま油を塗って、白ごまを振り、食べやすく切る。同様にもう1本巻く。

**ふっくらんこ** 粘りや甘みが強く、ふっくらとした炊き上がり、おにぎりがオススメ。

レシピ監修 坂下美樹

## 風の子もち

### 茹で大豆と豚肉のレンジおこわ



**材料2~3人分**  
もち米……………1合  
水……………150cc  
酒……………小さじ1  
しょうゆ、オリーブオイル  
A ……………小さじ1  
豚もも薄切り肉……………100g  
生姜……………1片  
長ネギ……………1/2本  
茹で大豆……………60g  
ごま油……………小さじ2  
塩、こしょう……………各少々  
三つ葉……………少々

**作り方**  
① もち米は洗って耐熱ボウルに入れ、分量の水に1時間漬けておく。  
② 豚肉は3cmに切り、生姜は千切り、長ネギは小口切りする。  
③ フライパンにごま油を熱し、生姜、長ネギ、豚肉を炒める。  
④ ①にAを入れて混ぜ、③、大豆をのせてラップをふんわりとかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。  
⑤ ④を一旦取り出して全体を混ぜ、ラップをかけて電子レンジで4~5分加熱して取り出し、混ぜて、ラップをびったりとかけて10分蒸らす。  
⑥ 器に盛って、刻んだ三つ葉をのせる。

**風の子もち** 冷めてもやわらかさ、粘りが長持ち。餅にしたときのきめが細かさが自慢。

## ななつぼし

### カボチャのバエリア



**材料4人分**  
米(ななつぼし)……………2合  
にんにく……………1片  
玉ねぎ……………1/2個  
A しめじ……………50g  
ペーコン……………2枚  
ホールトマト……………150g  
カボチャ……………100g  
えび……………4尾  
オリーブオイル・白ワイン  
……………各小さじ2  
顆粒コンソメ……………小さじ1  
水……………300cc  
塩、粗挽き黒コショウ……………各少々  
刻んだパセリ、レモン……………各適量

**作り方**  
① お米は洗ってざるに上げておく(無洗米の場合はそのまま使う)。  
② ニンニクはみじん切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石突きを取って小房に分け、カボチャは厚さ7mmのくし切りにする。ペーコンは細切りにする。  
③ エビは背ワタをとって、塩、コショウをしておく。  
④ フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出たら中火にしてAを加えて炒める。  
⑤ ①を加えて炒め、透き通ってきたら白ワインを加える。  
⑥ ホールトマトをつぶしながら加え、塩、こしょうを加えて、沸騰したら③とカボチャを並べて蓋をする。  
⑦ 中火で水気がなくなるまで加熱し、弱火にして8分ほどしたら火を止めて10分蒸らす。  
⑧ パセリを散らし、レモンを並べる。

**ななつぼし** ほどよい粘りと甘みで、冷めてもおいしい。お弁当やお酒にぴったり。



## ゆめぴりかコンテスト2021 最高金賞ゆめぴりか

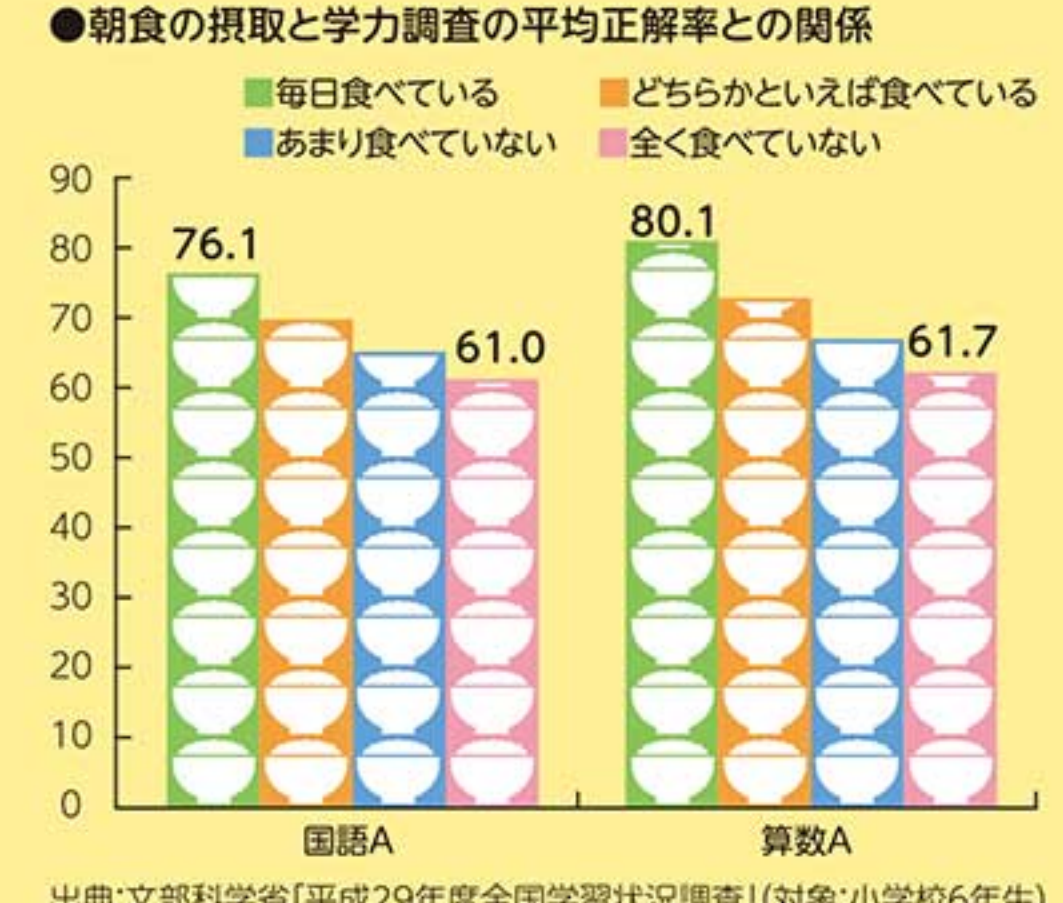


「ご飯を食べる」は、毎日の生活の中で、最も大切なことの一つです。しかし、忙しい生活の中で、健康的な食生活を送ることが難しくなっています。そこで、JAきたそらちでは、ゆめぴりかコンテスト2021を開催し、最高金賞ゆめぴりかを授けました。これは、ゆめぴりかというお米の良さを最大限に引き出し、美味しく食べるためのヒントを提供するための活動です。ぜひ、ゆめぴりかをお米として食べてください。

### ご飯でなりにくい体をつくる

#### ①しっかり朝ご飯を食べる

小学生の活動量に適したエネルギー量は、一日1600~2000kcalとされ、そのうちの半分以上(50~65%)を糖質でとることが大切です。朝にしっかりとご飯を食べることで、学力も体力もアップします。



#### ②よく噛んでゆっくり食べる

「噛まずに早食い」していませんか?食事も立派な「エネルギー消費運動」のひとつで、ゆっくりよく噛むと胃腸の血流が増えて消化活動が活発になります。粒食のお米はしっかりと噛むのにピッタリで、太る食材ではありません。

#### ③ご飯を主体にバランスよく

お米を主体に、朝昼晩とおやつで、栄養バランスを整えましょう。主食(炭水化物=ご飯)、主菜(タンパク質中心のおかず)、副菜(野菜中心のおかず)を3:1:2で組み合わせると理想的です。



JAきたそらちには、北海道の中央部、空知管内北部の深川市、雨竜町、北竜町、幌加内町の1市3町を区域とする広域JAです。石狩川と雨竜川がもたらす肥沃で平坦な大地では稲作が盛んで、人気の高い「ゆめぴりか」「ふっくらんこ」などのうるち米はもちろんです。もち米、日本酒用の酒米まで、幅広く生産している北海道有数の稲作地帯です。

### いろいろな種類のお米をつくっているよ!

品種	深川市	雨竜町	北竜町	幌加内町
ななつぼし	○	○	○	○
ゆめぴりか	○	○	○	○
ふっくらんこ	○	○	○	○
きらら397	○	○	○	○
えみまる(直播用)	○	○	○	○
おぼろづき	○	○	○	○
きたくりん	○	○	○	○
ほしのゆめ	○	○	○	○
ゆきひかり	○	○	○	○
そらゆき	○	○	○	○
酒米	○	○	○	○
吟風	○	○	○	○
彗星	○	○	○	○
もち米	○	○	○	○
はくちようもち	○	○	○	○
風の子もち	○	○	○	○
きたゆきもち	○	○	○	○

JAきたそらちでは、ほぼ全域でソバが栽培されています。なかでも北部に位置する幌加内町は、日本一の作付け面積を誇るソバ産地で、寒暖差の大きな気候がおいしいソバを育みます。このほか、各地で小麦や大豆、きゅうり、長いも、かぼちゃなどの穀物や野菜が生産されていて、深川市ではリンゴやさくらんぼ、雨竜町や北竜町ではメロンやスイカなど果物も多く栽培されています。

