

これは、畑で作られた農産物を箱や容器に入れて効率よくスーパーまで運ぶために、機械を通して決まったサイズや重さに選別しているからです。また、見た目がキレイでないと売れ残ってしまったため、色味がよく、傷やシワがないピカピカのものが選ばれています。生産地から消費地へ大量の農産物を効率よく運んで販売するためには、欠かせない



スーパーでお買い物をする時、長さや大きさ、色の揃ったキレイな野菜や果物が並んでいることに気づきませんか？

畑で作られた野菜は全部お店に並ぶの？

みなさんは学校で持続可能な開発目標(SDGs)を学んでいると思います。そのなかに「つくる責任つかう責任」という12番目の目標があります。食べることから、この目標について考えてみましょう。

規格外野菜ってなに？ 食品ロスってなに？ 食欲の秋に考えよう！



選ばれなかった野菜は、「規格外野菜」として廃棄されてしまったり、畑に戻されて肥料になります。せっかく農家さんが「つくる責任」を持って丹精こめて作った野菜、「つかう責任」を持つ私たちはどうしたらよいでしょうか？
このような規格外野菜について、食品メーカーやスーパー、飲食店などでは、商品や料理に加工することで新たな価値

規格外野菜を活用して食品ロスを減らそう

大切なことです。では、おいしさは同じなのに選ばれなかった野菜はどうなるのでしょうか？

キャロットケーキも焼いてみよう！



をプラスして販売しています。今回取材でお話しを伺った大井川農園(江別市)の大井川ひとみさんは、

「規格外野菜についてもっと知ってもらいたい」との思いから、ハンバーガーのフレッシュ野菜の一部に規格外野菜を活用し、規格外ニンジンのジュースも販売するキッチンカーを今年からスタートしました。みなさんも、産地直売のお店などで、規格外野菜を見つけたときには、ぜひ、そのおいしさを味わってみてくださいね！

キャロットケーキ

材料(5個分)

- ニンジン...100g(小1本分)
- 卵...60g(約L玉1個)
- てんさい糖...60g
- バター...50g
- プレーンヨーグルト...30g
- 薄力粉...90g
- アーモンドプードル...10g
- ベーキングパウダー...小さじ2/3
- 重曹...小さじ1/2
- くるみ・レーズン...各30g
- シナモン...小さじ1

飾り用クリーム

- プレーンヨーグルト...70g
- グラニュー糖...小さじ2
- 生クリーム...70g

飾り用ニンジン

- ニンジン...30g
- グラニュー糖...小さじ2
- ミントの葉...少々

作り方

- ①ニンジンはすり下ろしておく。
 - ②ボウルに卵を割りほぐし、てんさい糖を加えて泡立てる。
 - ③②に溶かしたバターを少しずつ加える。
 - ④Aを合わせて振るっておく。
 - ⑤③に④を混ぜ、次いで、①とヨーグルトを混ぜる。
 - ⑥紙を敷いた型に入れて180℃のオーブンで20分焼き、冷ます。
 - ⑦生クリームにグラニュー糖を加えて7分だてにして、水切りしたヨーグルトを混ぜる。ケーキの上に絞り袋またはスプーンを使ってクリームをのせ、飾り用ニンジンとミントをトッピングする。
- ★飾り用ニンジンは3cmの長さの拍子切りにして、周りの角をとってニンジンに形作り、かぶるくらいのお湯で茹でて、水分が少なくなったらグラニュー糖を加えて煮る。

レシピ監修：料理研究家 坂下 美樹

おやこで学ぶセミナー

知って! 作って! 食べて!

未利用資源ってなに?

2022年11月下旬に札幌市内のホテル(予定)で「未利用資源」についてお料理や試食を交えながら学べるイベントが開催されます。

①ヘルシーでおいしく簡単なエゾシカ料理

株式会社なごみの食卓
代表 坂下 美樹



②規格外野菜の現状を知って!

FOODTRUCK dazzling
オーナー
大井川 ひとみ



参加資格:
小学生のお子さまと保護者さま

定員
30組

応募方法などは、11月4日(金)以降に、北海道農政事務所のホームページに掲載されます。
主催:農林水産省 北海道農政事務所 札幌地域拠点

北海道農政事務所



お米博士に聞いてみよう!

北海道のお米は、 どうしておいしいの?



ホクレン農業総合研究所
食品検査分析センター
食品流通研究課 主査
飯野 遥香さん

北海道米、毎日モリモリ食べていますか?

全国的にもおいしいといわれるようになった北海道米には、品種を開発してきた研究者さんやおいしいお米を作ってくれる農家さんなど、たくさんの人たちが努力してきた歴史があります。私たちの毎日の食卓を支えるおいしいごはんについて、お米博士に教えてもらいましょう!

Q どうしてたくさんのお米の種類があるの?

A 寒い気候の北海道でもしっかりと育つ稲を求め、また、広大な北海道では、その土地の気候風土にマッチした品種が必要となることから、道内各地の研究施設で実際に栽培試験を重ねながら長い年月を掛けて、さまざまな品種を開発してきました。現在は、お家でももちろんレストランやお寿司屋さん、お弁当屋さんなどの飲食店向け、さらには、お酒用のお米、お餅用のお米



Q 北海道のお米には、どんな種類があるの?

A 代表的なものとしてうるち米10種類、もち米4種類、酒米3種類があります。

酒米

- ぎんぶつ 吟風
- すいせい 慧星
- きたしずく

もち米

- はくちょうもち
- 風の子もち
- きたゆきもち
- きたふくもち

うるち米 ※普段食べるお米

- きたくりん
- あやひめ
- きらら397
- ほしのゆめ
- そらゆき
- ゆめぴりか
- ななつぼし
- ふつくりんこ
- えみまる
- おぼろづき

Q どうやってお米のおいしさを決めるの?

A お米のおいしさは、複数の評価者がお米の見た目や味、粘りなどを評価する「食味官能試験」と、機械を使って成分分析などを行うことで決



ゆめぴりかコンテスト2021 審査の様子
※サンプルはイメージです。

Q 北海道米(うるち米)の食味マップ

A こちらの表を参考にしてみてください。さきほどご紹介したお米のおいしさの値をグラフに表しています。甘味や粘りなど、お米によって特徴が違うことがわかります。

食味官能試験に用いる評価項目

総合評価

白さ、つや、香り、味、硬さ、粘り

Q 自分が好きなお米の味はどうやって見つけるの?

A 実際に人が食べて評価するのは時間も人数も必要で大変ですが、おいしさの評価には欠かせません。北海道米として人気の「ゆめぴりか」は、毎年11月に「ゆめぴりかコンテスト」を実施しています。全道各地のブロックを勝ち抜いてきた今年のゆめぴりかを、審査員が評価してグラ



Q お家でおいしくご飯を炊くには?

A 実際にホクレン農業総合研究所でのお米の炊き方を紹介します。食味官能試験では、炊き方による違いがでないよう、おいしく炊くルールを決めて、水をグラム単位で調整しています。ご家庭でも、品種別の水加減に合わせてお米をおいしく炊いてください。

- 1 お米3合(450g)を正確に計る。
- 2 水を入れ下から上に5回かき混ぜ、最初の研ぎ汁はすぐに捨てる。
- 3 10回研ぎ釜を90度回してまた10回研ぐ、これを後2回繰り返して合計40回研ぐ。
- 4 水を注ぎ、下から上に10回かき混ぜて水を捨てる。同じ作業を繰り返す。無洗米の場合は②~④を省きます!
- 5 釜に④を入れてお水を入れる。
- 6 炊きあがったらすぐにシャモジで十字にご飯を下から上に返し、軽く広げないようにします。

おいしいお米の炊き方は、こちらの動画を参考にしてみてください!