

レシピ 1

海鮮丼

<材料>(2人分)

- 酢飯 白米2号(300g)、すし酢(酢45ml、砂糖30g、塩10g)
- トッピング いくら60g、ホタテ70g、鮭ほぐし70g、卵焼き50g、きゅうり2分の1本

<作り方>

- ① ごはんを炊く ② お酢、砂糖、塩を混ぜ合わせてすし酢を作る ③ 炊いたご飯にすし酢を混ぜ合わせて酢飯を作る ④ トッピングの材料を食べやすい大きさに切る ⑤ 丼にご飯を盛り付けて、切ったトッピングを盛り付ける



レシピ 2

クリスマスケーキ

<材料>(4人前、5号型)

- スポンジ(卵2個、デコレーション用5号型、薄力粉60g)
- クリーム(生クリーム200ml、グラニュー糖60g、砂糖16g、無塩バター10g、牛乳10g)
- トッピング(フルーツ適量、チョコレートなどのお菓子、飾り)

<事前準備>

- 型に敷き紙を敷いておく ● オープンを180度に予熱しておく ● 無塩バターと牛乳をボウルに入れておく

<作り方>

- ① 大きめのボウルに卵をいれ軽くほぐす。湯煎にかけながらゆっくり混ぜ、人肌になるまで卵を温めます。この時、電動ハンドミキサーのスイッチはオフで混ぜる。卵が温まったら湯煎からはずし、バターと牛乳を残りのお湯で温めておきます。
- ② 湯煎からおろしたらグラニュー糖を入れて溶かすようにゆっくり混ぜたら高速にして白くもったりするまで泡立ってます。泡立ったら低速で30秒ほど回して泡のキメを整えます。【ハンドミキサーで生地を持ち上げ8の字を描くように落として型がゆっくりと消えていく位がちょうどいい泡立て加減です】
- ③ 薄力粉を3回に分けてふるい入れその都度、底からののじを書くように大きくボウルを回しながら混ぜ合わせる。
- ④ 湯煎からはずした無塩バターと牛乳のボールにスプーン1杯位の生地を入れ混ぜ、ヘラを伝わせるように元の生地に戻してよく混ぜる。しっかり混ぜたら生地に艶がでます。
- ⑤ 敷紙を敷いた型に生地を流し、トントンと軽く落として気泡を消し、180度のオーブンで20分焼く。(焼き時間は室温やオーブンによって変わります)
- ⑥ 焼き上がったらずちに20cm程の高さから落とし、焼き縮みを防ぐ。型から外しクーラーの上に逆さまに置いて粗熱を取る。粗熱が取れたら敷紙ごとラップで包みできれば冷蔵庫で半日~1日休ませておく。(休ませるとしっとりします)
- ⑦ デコレーション用の生クリームに砂糖を合わせてホイップする
- ⑧ フルーツ、チョコなどを使って自由にデコレーションする



mog mog ふるさとキッチン

~お米と郷土食を食べよう!~

2023

episode 03

北海道

「mog mog ふるさとキッチン」は、

全国各地のこども食堂や学習塾の子ども達に

自分の地域で生産されるお米や野菜・魚介類・お肉などの食材を使って、

地域の郷土料理をみんなで作って、

みんなで楽しく食べてもらうプロジェクトです。

次世代を担う子どもたちに、

地域の伝統や農産物についての魅力を再認識してもらい、

食事が楽しく美味しいと感じられる機会を作っていきます。

特設サイト
公開中

<https://mogmog.kyoudo-ryouri.com/>

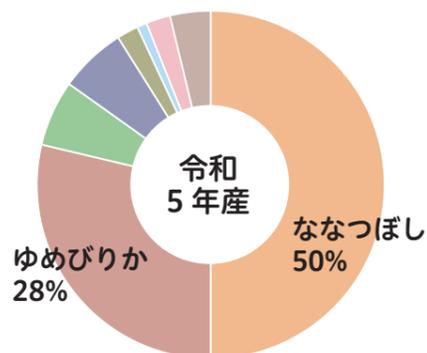


北海道のお米

北海道は日本で有名なお米どころで、令和4年のお米の生産量は、新潟県につぐ第2位なんだよ。そして、北海道にはいろんな場所でお米が作られているんだ。特にお米をたくさん収穫している場所は「空知地方」と「上川地方」なんだ。そこでは、とっても大きな田んぼが広がっていて、美しい風景も生み出しているんだ。



北海道のお米にはたくさんの種類があるんだけど、一番たくさん作られているのは「ななつぼし」というお米。北海道で一番食べられているお米なんだよ。それから、「ゆめぴりか」というお米もたくさん作られているんだ。これは北海道のお米の中で一番おいしいと言われているお米なんだよ。



品種別 作付面積割合
※作付面積はホクレン出荷契約面積。

出典：北海道米 LOVE
<https://www.hokkaido-kome.gr.jp/about/komedokoro/>

北海道の食材ピックアップ

イクラ

北海道ではたくさんの美味しいイクラが一年中食べられるんだよ。イクラが特においしいのは、サケが卵をたくさん持っている9月から11月の時期なんだ。好みがあるけど、9月から10月ごろの前半の時期は、イクラが柔らかくて口の中でとろけるように美味しいんだ。10月から11月ごろの後半の時期は、イクラの粒が大きくて味も濃厚でおいしいんだよ。

ホタテ

北海道はホタテの水揚げ量が日本一。なかでもオホーツク海の沿岸で獲れるホタテは、稚貝（ちがい）というホタテの赤ちゃんを放流して、自然に成長させて収穫する“地まき式”と呼ばれる方法で育つんだよ。放流された稚貝は流氷が運んでくる栄養たっぷりの天然のプランクトンを食べて、冷たい海水の中で自由に泳ぎ、荒波にもまれて育つんだ。だからコリコリとした歯ごたえと弾力、濃厚な甘みがぎゅっと詰まったホタテになるんだよ。

サケ

北海道のサケって、昔から北海道の人たちに大切にされてきたんだよ。北海道の石狩市では、縄文時代の遺跡からサケを捕まえる道具が見つかっているんだ。昔から北海道では、サケが食べられていて、ほとんどの地域でサケがとれるんだ。特に有名なのは太平洋やオホーツク海の近くなんだ。サケは秋が旬で、9月から11月の間にたくさんとれるんだ。実は、日本でとれるサケのほとんどが北海道でとれているんだよ。サケは産まれた川に戻ってくる習性があるから毎年同じ川に帰ってきて、その繰り返しなんだ。

北海道の海には栄養が豊富なプランクトンがたくさんいるんだ。それに、寒い海が好きなサケにとって、北海道の海はぴったりなんだ。でも最近は温暖化のせいで、寒い海が減ってきて、サケの数が少なくなってきたんだよ。それが社会の問題になっているんだ。



北海道の郷土料理ピックアップ

海鮮丼

北海道は、日本海や太平洋、オホーツク海に囲まれていて、そこで育ったお魚はすごくおいしいんだ。北の冷たい海で育つから、お魚たちは身がぎゅっと引き締まっていて、脂ものってるんだよ。そんな美味しいお魚を、ごはんの上にたっぷり乗せたのが『海鮮丼』っていう料理。

北海道では、お店によっていろんな種類の新鮮なお刺身がのっているんだ。ひとつのどんぶりに、たくさんのお魚がのっているから、北海道の美味しい海の味をたくさん楽しめるんだよ。

