

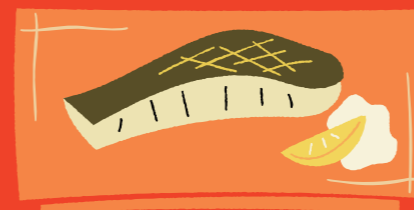
ホタテシチュー

<材料> (4~5 皿分)

- 北海道シチュー<クリーム> 1/2 箱
- ホタテ貝柱 8 個
- 鶏肉 200g
- 玉ねぎ (中) 1 個
- 男爵いも (中) 2 個
- にんじん (中) 1/2 本
- ゆでブロッコリー 1/2 株
- バター 大さじ 1
- サラダ油 大さじ 1
- 水 450ml
- 牛乳 200ml

<作り方>

- ①じゃがいもは 1 個を 3~4 つに切り、にんじん、玉ねぎ、鶏肉は一口大に切る。
- ②鶏肉、ほたては、フライパンにバターを熱して炒めておく。
- ③ブロッコリーは子房に切り分けてて茹でておく。
- ④厚手の鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ⑤水を加え、沸騰したらあくを取り、じゃがいもを加えて弱火~中火で約 15 分煮込む。
- ⑥火を止めてルウを溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約 5 分煮込む。
- ⑦牛乳を入れてさらに約 5 分煮込み、鶏肉、ほたて、ブロッコリーを加えてひと煮立ちさせ完成。



mog mog ふるさとキッチン ~お米と郷土食を食べよう!~

2023

episode 05

北海道

「mog mog ふるさとキッチン」は、
全国各地の子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/>

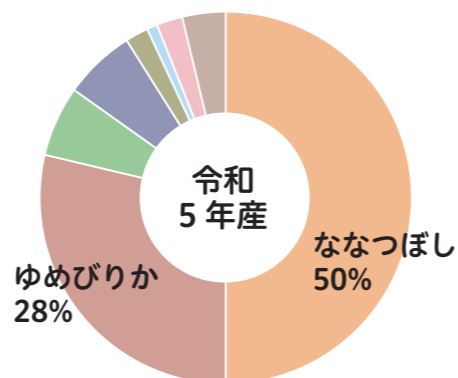


北海道のお米

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

北海道ご当地おにぎり（サケ・イクラ）

手のひらサイズに郷土食がぎゅぎゅっと凝縮された、各地のおにぎりは地域によって具材も形もさまざま。北海道では、旨味たっぷりの「サケのおにぎり」や、プチプチ食感がたまらない「イクラのおにぎり」など、ご飯にぴったりな具材の美味しいおにぎりがあるよね！

