

鮭といくらの親子とホタテの雑煮

<材料>

【お雑煮のお出汁】

- 水 1ℓ ●昆布 10g ●塩 2g ●白だし大さじ 2 (30ml)
- 醤油大さじ 2 (30ml) ●みりん大さじ 2 (30ml) ●酒大さじ 2 (30ml)

【お雑煮の具材】

- 大根：60g ●人参：50g ●鶏肉：100g ●柚子の皮：適量
- お餅：お好みの量

【雑煮のトッピング】

- みつば：1袋 ●さけほぐし：80g ●いくらしょうゆ漬：80g
- ホタテ貝柱：100g(貝柱4粒)

<作り方>

①お雑煮のお出汁を作ります。

水に昆布を入れて30分おいておき、弱めの中火にかけます。沸く少し前に昆布を取り出します。そこに、塩、白だし、醤油、みりん、酒をいれて味を整えます。



②大根とにんじんの皮は剥いてそれぞれ、5mm幅のいちょう切りにします。

③柚子の皮は千切りにします。

④鍋にだし汁を入れ、大根とにんじんを中火で煮込みます。

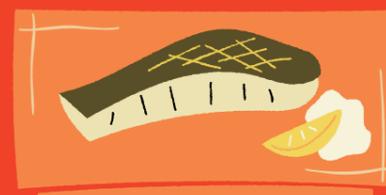
さらに鶏肉と柚子を加えてアクを取ります。

⑤ホタテをフライパンであぶります。

⑥みつばの根元を切り落とし、4cm幅に切っておきます。

⑦温めた雑煮のお出汁にお餅を入れて、軽く煮て、器に盛り付けます。

⑧さけほぐし、いくら、ホタテをトッピング。最後にみつばを載せて完成です。



mog mog ふるさとキッチン

～お米と郷土食を食べよう!～

2023

episode 06

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/>

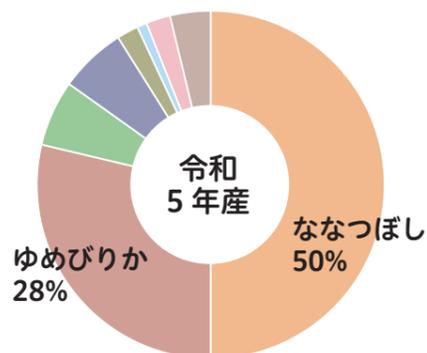


北海道のお米

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

お雑煮

北海道ではお雑煮は昔はそんなに食べられていなかったんだよ。北海道は、明治時代から大正時代にかけて200万人が移り住んだといわれているんだ。

だから、北海道のお雑煮はいろんな地域から移ってきた人たちが持ってきたお雑煮の影響を受けたり、北海道の地域の食材も使って作られているんだよ。いろんな要素が混ざり合っていて、それぞれのお家独特のお雑煮ができているんだよ。

