

令和4年度 第29回

地産地消・健康料理フェスティバル

- ・日 時 令和4年9月20日(火) 11:00~13:20
- ・会 場 札幌パークホテル3階 エメラルド 中央区南10条西3丁目
- ・主 催 札幌市保健福祉局保健所 札幌市調理師団体連合会

【講演会】 11:00~11:50

- ◆ あいさつ 札幌市保健所健康企画担当部長 中目 晃嗣

◆ 講 演

1 『人生100年！健康長寿は食事から』

講 師 札幌市保健所食育・健康管理担当課長 本間 ひとみ

2 『安全・安心な食のまち・さっぽろ推進事業』

講 師 札幌市保健所食の安全推進課調整担当係長 伊藤 裕樹

【試食会】 12:00~13:20

- ◆ あいさつ 札幌市調理師団体連合会会長 鈴木 健雄

◆ 調理担当団体あいさつと献立の説明

札幌パークホテル 総料理長 舟橋 裕司

- ◆ 閉会の辞 札幌市調理師団体連合会会長代行 小泉 哲也

(元札幌グランドホテル名誉総料理長)

本日のメニュー 西洋料理

1 季節の野菜たちと黒ニンニクのバーニャカウダソース 道産炙ったタコとサーモンマリネ

| 【材 料】 | 4 人前 | | |
|-----------------|------------|-----------------------|-------|
| タコ | 40g | 【黒ニンニクバーニャカウダソース】・・・A | |
| サーモン | 80g | 黒ニンニク(ピュレ) | 30g |
| エリンギ | 40g | 白ニンニク | 30g |
| ズッキーニ | 40g | アンチョビー | 30g |
| 玉ネギ(S 玉) | 40g | オリーブオイル | 100ml |
| 人参ロースト | 40g | 水 | 適量 |
| 炙りかぶ | 60g | 牛乳 | 適量 |
| ミニミックスリーフ | 20g | | |
| 黒ニンニクバーニャカウダソース | 80ml(A から) | | |

【作り方】

- ① タコはバーナーで炙り、サーモンと共に塩、コショウ、オリーブオイルでマリネ。
- ② エリンギ、ズッキーニはグリル。玉ネギと人参はホイルにくるんでオーブンでロースト。
- ③ 【黒ニンニクバーニャカウダソース】・・・A
白ニンニクは皮をむき縦半分になり、芯を取り除いて小鍋に入れて牛乳と水をニンニクがかぶるくらいまで加え、火にかけて柔らかくなるまで煮る。
ニンニクとアンチョビーをすりつぶして鍋に移し、弱火で煮立たせる。
冷めたら黒ニンニクピュレを加え良く混ぜる。
- ④ 全ての材料を、ランダムに形よく盛り付ける。

2 札幌の伝統野菜を使ったオハウスープ

| 【材 料】 | 4 人前 | | |
|-------------|-------------|--------------|-------|
| サーモン | 80g | 【鮭ブイヨン】・・・A | |
| 塩麴 | 12g | サーモンのアラ | 1k |
| 人参 | 12g | 玉ネギ、人参、セロリ | 各 30g |
| 玉ネギ | 12g | ニンニク、昆布 | 各 10g |
| キャベツ | 12g | タイム、ローリエ、粒胡椒 | 少々 |
| ゴボウ | 12g | 水 | 800ml |
| 椎茸 | 12g | | |
| 茶碗蒸し(ア、イから) | 90ml (一人分) | | |
| ア 玉子 | 2 個 | 小葱 | 4g |
| イ 鮭ブイヨン | 360ml(A から) | オリーブオイル | 少々 |

【作り方】

- ① サーモンとアラを塩麴でマリネする。
- ② 野菜(人参、玉ネギ、キャベツ、ゴボウ、椎茸)をペイザンヌ風にカットする。

③ 【鮭ブイヨン】・・・A

平鍋に、塩麴でマリネしたサーモンのアラと香味野菜、ニンニク、昆布、タイム、ローリエ、粒胡椒、水を加え、十分煮て**ブイヨン**とする。

④ 玉子 2 個に鮭ブイヨン 360ml を加え、そこから 90ml (一人分) を取り茶わん蒸しとする。

⑤ サーモンとパイザンヌ野菜と鮭ブイヨンでスープとする。茶わん蒸しの上にスープと具をのせ、小葱を加える。上がりにオリーブオイル。

3 道産鶏もも肉の低温コンフィ 黒胡椒のアクセント 秋のグランメール風

| 【材 料】 | 4 人前 | | |
|------------|------|-----------------|-----|
| 道産鶏もも肉 | 240g | 【グランメール】 | |
| 塩、胡椒、ニンニク、 | | じゃが芋 | 20g |
| タイム、ローズマリー | 適量 | レンコン | 40g |
| グラスビアンド | 80ml | ゴボウ | 40g |
| オリーブオイル | 適量 | 人参 | 40g |
| | | ゆり根 | 40g |
| バター | 12g | 里芋 | 20g |
| | | ブイヨン | 適量 |
| | | エシャロット | 80g |
| | | 香草(セルフィユ、エストラゴン | |
| | | イタリアンパセリ、) | 8g |

【作り方】

- ① 鶏もも肉に塩胡椒をし、タイム、ローズマリー、ニンニク、オリーブオイルを真空にして浸し、75℃のお湯で 60 分加熱する。
- ② じゃが芋、レンコン、ゴボウ、人参、ゆり根、里芋をそれぞれブイヨンで含め煮にする。引き上げてエシャロットみじん切りと香草みじん切りで和える。
- ③ 鶏もも肉を皮目だけ焼き色を付け、そのフライパンへ**グラスビアンド**で**デグラッセ**し、**バターモンテ**してソースとする。
- ④ 皿に盛りつける。

4 道産羊乳のクレムダンジュとブドウジュレ 季節のフルーツとハスカップソースのアクセント

| 【材 料】 | 4 人前 | | |
|-----------|-------|------------|-------|
| 【クレムダンジュ】 | | 【ハスカップソース】 | |
| 羊乳ヨーグルト | 400g | ハスカップ | 20g |
| 卵白 | 1 個 | グラニュー糖 | 10g |
| グラニュー糖 | 40g | | |
| 生クリーム | 100ml | ミント | 1 ケ |
| 【ブドウジュレ】 | | イチゴ | 1/2 粒 |
| 葡萄ジュース | 180ml | ブドウ | 2 粒 |
| ゼラチン | 2g | オレンジ | 1 カット |

【作り方】

① 【クレムダンジュ】

羊乳ヨーグルトをキッチンペーパーでくるみ1日かけて水切りする。
 グラニュー糖を加え、卵白と生クリームを別々に泡立てたものを混ぜる。
 再びキッチンペーパーでくるみ一晩冷やす。

- ② 葡萄ジュースにゼラチンを加える。ハスカップとグラニュー糖をあわせ加熱しソースとする。
 ③ クレムダンジュの上にハスカップソース少々、ブドウジュレ、フルーツ、ミントを飾り
 供する。

5 道産小麦パン

| | |
|--------|------|
| 【材 料】 | 1 人前 |
| 道産小麦パン | 60g |

令和4年度地産地消・健康料理フェスティバル栄養価表

栄養価 (1人あたり)

(栄養価計算 札幌市保健所)

| | エ ネ ル ギ- (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | 食物繊維 (g) | 食塩 相当量 (g) | 野菜量 (g) |
|--|-----------------------|--------------|------------|-------------|-------------|------------------|------------|
| 季節の野菜たちと黒ニンニク のバーニャカウダソース 道産 炙ったタコとサーモンマリネ | 93 | 8.2 | 5.2 | 4.3 | 1.4 | 0.3 | 53 |
| 札幌伝統野菜を使ったオハウ スープ | 79 | 9.6 | 3.7 | 2.9 | 0.5 | 1.0 | 13 |
| 道産鶏もも肉の低温コンフィ 黒胡椒のアクセント 秋のグラ ンメール風 | 183 | 11.7 | 10.9 | 12.0 | 4.5 | 0.3 | 60 |
| 道産羊乳のクレムダンジュとブ ドウジュレ 季節のフルーツと ハスカップソースのアクセント | 235 | 4.9 | 12.7 | 28.3 | 0.2 | 0.2 | 0 |
| 道産小麦パン | 173 | 5.6 | 0.8 | 34.5 | 1.6 | 0.9 | 0 |
| 合 計 | 763 | 40.0 | 33.3 | 82.0 | 8.2 | 2.7 | 126 |

9月は食生活改善普及運動

「毎日プラス一皿の野菜」

☆札幌市民の成人の野菜平均摂取量は1日288gです。

☆目標の1日350g以上まで、

あと一皿分の野菜をとりましょう！

☆今日のメニューの野菜量は1食で126gです。

毎日野菜をプラス1皿
+1