

誌上料理教室

札幌市調理師団体連合会

認定講師

鈴木慎也先生に教わる

野菜で味わう春夏秋冬

冊子内のレシピは動画でご覧いただけます。



札幌調連チャンネル



はじめに



二〇一三年十二月、和食がユネスコ無形文化遺産に登録された際、その特徴について次のように述べられていました。

- 一、多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 二、健康的な食生活を支える栄養バランス
- 三、自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 四、正月などの年中行事との密接な関わり

和食は、寿司や懐石料理など、高価で手の込んだものばかりではありません。また、特定の料理を示すものでもありません。

自然の恵みを尊重しながら、旬の食材を料理に上手く取り入れて、工夫しながら育んできた食文化が評価されたのですから、家庭で作る肉じやがやうま煮などでもいいのです。

読者の皆さま自身が四季を感じたり、食材の持ち味を生かしたりしながら料理を作ることができたら、それはもう立派な「和食」です。

今回の誌上料理教室では、私自身が培ってきた技をほんの一部、季節に合った野菜の料理と共に紹介します。読者の皆さまにとって、なんらかの気づきがあり、和食の良さを再認識していただければ、こんなに嬉しいことはありません。

札幌市調理師団体連合会 認定講師

鈴木 慎也

お品書き

安心・安全・良質！ 札幌産野菜

3

おもてなしにも、普段使いにも！野菜が主役の逸品料理

5

もう迷わない！味付けの黄金比 三割

10

和食のちよこつと知識

11

野菜料理の新・定番 野菜寿司&ホウレン草のかきたま汁

12

自宅でできるおいしいだしのとり方

14

デザートの新しいカタチ トウモロコシプリン

15

鈴木先生に聞く 和食の心

16

あとがき

17

講師紹介

18

安心・安全・良質！

札幌産野菜

札幌市は、人口 197 万人を抱える政令指定都市であり、食材の宝庫である北海道における大消費地でもあります。そして、意外と思われるかもしれませんが、札幌市は、タマネギや葉物野菜などの有力産地です。それぞれの立地条件に合わせた生産が行われていて、生産品目が多種多様なのが特徴です。ここでは、本誌掲載レシピに使用しています、季節を代表する野菜を中心にをご紹介します。

春

Spring

キャベツは春と秋に出回り、特徴に合った料理を楽しむことができます。春キャベツは、巻きがゆるくふっくらしています。みずみずしく、甘みがありやわらかいので生食向きです。冬キャベツは、加熱してもくずれず、甘みが増して風味が出るので、煮込み料理に向いています。

10 月下旬～11 月上旬が収穫時期の札幌伝統野菜「札幌大球」も肉厚でしっかりとした食感があり、甘さとみずみずしきがあります。主に漬物に使うことが多いですが、炒め物や煮物などいろいろな料理に使えます。

キャベツ

夏

Summer

北海道で夏が旬の野菜は、トウモロコシ、トマト、レタス、キュウリ、ナス、ピーマンなどがあります。

札幌市内では、北区、中央区、白石区、豊平区、清田区などの地域でトウモロコシが栽培されています。炭水化物を主成分とし、ビタミン E、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素は胚芽部分に含まれていますので、粒の根元からこそぎ取って食べるのがおすすめです。収穫後 24 時間経つと栄養が半減し、味も落ちるので、新鮮なうちに食べるのがベスト。

トマトには、うま味成分であるグルタミン酸が豊富に含まれています。トマトソースなど、加熱調理をする際は、種の部分も残さず使うのがポイントです。

トウモロコシ、トマト

秋

Autumn

タマネギは、主に東区丘珠地区から北区篠路地区にかけての伏古川流域と、白石区東米里地区の旧豊平川流域で栽培されています。

札幌黄はタマネギがまだ一般的でなかった明治初期に札幌で誕生し、タマネギが全国に広まる先駆となった品種。辛味、甘味ともに濃く、肉質がやわらかいのが特徴。

昭和 40 年頃までは主力品種でしたが、病気に弱く、栽培が難しいなどの点から生産量が減少し、「幻のタマネギ」と呼ばれるようになりましたが、そのおいしさが見直され、近年再び栽培農家が増えています。

タマネギ

冬

Winter

北海道で冬が旬の野菜は、ダイコン、白菜、長ネギ、小松菜、ホウレン草などがあります。

ダイコンは主に西区で栽培されています。先端にいくほど辛みが強くなるので、葉に近い部分はサラダや大根おろしに、中央の部分は、おでんやふろふき大根などの煮物に、最も辛みが強い先端部分は、薬味や漬物、みそ汁の具材に向いています。

1本のダイコンを、無駄なくおいしく、使い分けを楽しんでいただけたらと思います。

ダイコン

参考) ホクレンホームページ「きたやさい百科」
JA さっぽろホームページ「札幌の農業」
北海道農政事務所ホームページ「北海道の伝統野菜」



おもてなしにも、普段使いにも！

野菜が主役の

逸品料理

野菜
使用量
約180g

アサリと

春

春キャベツの豆乳煮

● エネルギー（1人分） 136kcal

《材料》（4人分）

- アサリ(殻付き・中)・・・200g
- キャベツ ……………1/2 玉(600g)
- ニンジン……………1/3 本(60g)
- ブナシメジ………… 1/2 パック(50g)
- グリーンアスパガス……4 本(80g)
- だし汁(かつお)・・・2 カップ(400ml)
- 豆乳(調整)………… 2 カップ(400ml)
- 味噌……………大さじ 2 と 1/3(40g)
- バター ………小さじ 2 と 1/2(10g)
- 薄口しょうゆ………小さじ 1 弱 (5g)
- 塩・こしょう…………各少々

《作り方》

- ① アサリは砂抜きしておく。
- ② キャベツは 1/2 玉を 8 等分のくし形切りにする。
ブナシメジは小房に分ける。
- ③ ニンジンは梅に型抜き（又は半月切りに）し、下ゆでしておく。
※半月切りの場合は、下ゆでせず⑤で加える。
- ④ グリーンアスパガスは皮をむいて斜め切りにし、下ゆでしておく。
- ⑤ 鍋にだし汁とキャベツ、ブナシメジを入れて煮て、火が通ったら、豆乳を入れる。アサリを入れ、鍋の蓋を閉め、殻が開いたら、味噌、薄口しょうゆ、バター、塩、こしょうで味を調える。
※味噌の種類で味が変わります。味をみて量を調整してください。
- ⑥ ⑤に梅に型抜きしたニンジンとグリーンアスパガスを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛り付ける。

【アサリの砂抜き】

- ① アサリは殻同士をこするようにして洗う（流水でも可）。
- ② アサリをボウルに入れ、塩水（水 500ml に塩大さじ 1 の割合）を作り、アサリを浸ける。（ひたひたになる程度）
- ③ ②にふたをする（新聞紙などをかぶせても可）。このとき密閉しすぎないようにゆるめにふたをする。
- ④ 常温のまま、静かな場所で 30 分ほど置いて砂抜きする。
- ⑤ ボウルの塩水を捨て、流水でアサリを軽くすすぐ。

おもてなしにも、普段使いにも！野菜が主役の逸品料理

夏



トマトとオクラのおひたし

野菜
使用量
約210g

《材料》（4人分）

トマト……………4個(800g)

オクラ……………4本(40g)

大葉……………2枚(2g)

糸賀喜（いとがき）※かつお…少々

A

だし汁……………	2カップ(400ml)
薄口しょうゆ……	大さじ2と小さじ1/2(40g)
みりん……………	大さじ2と小さじ1/2(40g)

※ 糸賀喜…糸削りのこと。

● エネルギー（1人分） 80kcal

「トマトのうま味も
“だし”になります」

《作り方》

- ① トマトはへたをとり、へたと反対側に薄く十字に切れ目を入れる。
- ② 鍋に湯を沸かし、トマトを5秒ほど入れて、皮がはがれてきたら冷水にとり、皮をむく。
- ③ オクラはへたの先端をとり、オクラを回転させながらガクを取り除く。分量外の塩で板ずりし、沸騰した湯でゆでて冷水にとり、水気を切っておく。
- ④ 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、火を止めたところにトマトを丸ごと入れる。粗熱がとれたらオクラを加え、冷蔵庫で一晩冷やす。（ジッパー付きポリ袋を使ってもOK）
- ⑤ 大葉はせん切りにする。オクラは斜め半分に切る。
- ⑥ 器にトマトとオクラを盛り付け、その上に大葉と糸賀喜かつおをのせる。

秋



札幌黄のはさみ揚げ & 紫キャベツの酢漬け

野菜
使用量
約100g

● エネルギー (1人分) 378kcal
(紫キャベツの酢漬け含む)

<札幌黄のはさみ揚げ>

《材料》(4人分)

- | | | |
|------------------------|-------------------|-----------------------|
| タマネギ……………1と1/3個(約270g) | レモン……………1/2個(50g) | |
| 大葉……………8枚(8g) | 練りからし……少々 | |
| 豚ひき肉………100g | 小麦粉(打ち粉用) ……適量 | |
| すり身……………100g | A [卵……………2個 | |
| 長イモ……………30g | | 水……………大さじ1と1/2(22.5g) |
| シイタケ………3個(45g) | | 小麦粉………大さじ3(27g) |
| サラダ油……………適量 | パン粉……………適量 | |
| シトウ……………4本(20g) | サラダ油……………適量 | |
| サラダ菜……………4枚(32g) | 塩・こしょう……適量 | |

「揚げることで

タマネギの甘味が
際立ちます」

《作り方》

- ① 長イモ、シイタケは粗みじん切りにする。
- ② ボウルに、豚ひき肉とすり身を入れて練り混ぜる。①を加えてさらに混ぜ、4等分にしておく。
- ③ タマネギは、1cmの輪切りにする。小麦粉で打ち粉をし、練りからしを薄く塗って大葉をのせる。
- ④ シトウは空気穴をあけ、素揚げする。
- ⑤ Aを混ぜてバター液[※]を作る。②を③で挟んで、小麦粉で打ち粉をし、バター液、パン粉の順に付ける。150℃～160℃の油で5～6分、きつね色になるまで揚げたら、塩・こしょうで味をつける。
- ⑥ ⑤を2等分し、素揚げしたシトウ、スライスしたレモン、サラダ菜を盛り付ける。

※ バター液…小麦粉、卵、水を混ぜて作る衣液のこと。

<紫キャベツの酢漬け>

《材料》(4人分)

紫キャベツ……………80g

A
水……………90ml
酢……………大さじ2(30ml)
砂糖……………大さじ2(18g)
塩……………少々

※ より強い酸味がお好みの方は、
水の量を調整してください。



《作り方》

- ① 紫キャベツは千切りにする。
- ② Aは混ぜ合わせておく。
- ③ 沸騰した湯に、紫キャベツを入れ、3秒ほどゆでて、水にさらさずに、Aに漬ける。
- ④ 冷蔵庫に一晩入れて、味をなじませる。

新鮮！安全！良質！

さっぽろとれたてっこ

札幌は大都市でありながら、野菜の生産が盛んです。良質な札幌産野菜を多くの人に食べてもらうため、市では、農協や関連団体と連携し地産地消の拡大に取り組んでいます。市内の生産者が、環境に配慮して生産した農産物に「さっぽろとれたてっこ」のマークを表示し、札幌産農産物としてPRしています。現在、155人の生産者が参加し、73箇所でマークを掲示しています。また、これらの農産物は、学校給食でも使われており、その残渣を活用した「さっぽろ学校給食フードリサイクル事業」で作られるたい肥は、「さっぽろとれたてっこ」にも使われ、「環境首都・札幌」らしい取組を展開しています。



← このマークが目印です

参考) 札幌市経済観光局農政部農業支援センター「さっぽろの農産物」およびホームページ
<https://www.city.sapporo.jp/keizai/nogyo/toretate/images/20210527.html>

冬



豚肉とダイコンの

黒酢ステーキ

野菜
使用量
約160g

《材料》(4人分)

ダイコン……………1/3本(600g)
豚バラスライス……………8枚(約240g)
ブロッコリースプラウト…適宜
ミニトマト……………4個(40g)
サラダ油……………適量
小麦粉(打ち粉用)…適量

● エネルギー(1人分) 317kcal

A { 酒……………大さじ2(30g)
みりん……………大さじ1と2/3(30g)
しょうゆ……………大さじ1と2/3(30g)
黒酢……………大さじ2(30g)

《作り方》

- ① ダイコンは太めの拍子木切りにし、米のとぎ汁でゆでる。(とぎ汁がない場合は米を少量入れてもよい)
- ② ダイコンに火が通ったら、流水で冷まして、水気を取る。
- ③ ミニトマトは4等分のくし切りにする。
- ④ 豚バラ肉を1/2に切り、ダイコンに巻いて小麦粉で打ち粉をする。(はがれそうな時はつまようじで留める)
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、中火で④を焼く。豚バラ肉の脂が出てきたら、キッチンペーパーなどで吸い取る。焼けてきたら、混ぜ合わせておいたAをかけ、とろみがつくまで煮詰める。
- ⑥ ブロッコリースプラウト、ミニトマトを添えて盛り付ける。

【米のとぎ汁を使用する理由】

苦み、渋みのアク成分を取り除くため、米のとぎ汁を使用して下ゆでをします。

もう迷わない！

味付けの黄金比 さん どうわり **三同割**

料理の味付けが苦手な人でも、美味しくできる調味料の割合です。

酒：みりん：しょうゆ = 1：1：1※

「豚肉とダイコンの黒酢ステーキ」は三同割に黒酢をプラスしています

※ 容量における割合

三同割の使い方

◆魚の利休焼き

魚(さわら、たら、鮭、ぶりなど) 2切れ
利休焼きのつけだれ

白いりごま	適量
酒	大さじ4
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ4

◇材料を合わせたものに、30分ほど漬けて白いりごまをまぶし、オープンまたは魚焼きグリルで焼く。

◆魚の幽庵焼き

魚(さわら、たら、鮭、ぶりなど) 2切れ
幽庵焼きのつけだれ

ゆず輪切り	1/2 個分
酒	大さじ4
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ4

◇脂ののった魚は1時間、淡白な魚なら30分、材料に漬けて魚焼きグリルで焼く。

◆鶏手羽カレー焼き

鶏手羽元 400g (6本)
カレー焼きのたれ

カレー粉	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
酒	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2

◇ボウルに材料を入れ、手羽元を入れてもみ込むように混ぜて30分おき、魚焼きグリルなどで焼く。

◆豚肉生姜焼き

豚ロース薄切り肉 200g (8~10枚)
生姜焼きのたれ

生姜のすりおろし	1かけ分
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

◇フライパンにサラダ油を熱し、肉が焼き上がるタイミングで絡めながらサッと仕上げる。

和食のちょこっと知識

懐石料理(かいせきりょうり) 茶の湯の茶事や茶会の席に出される簡素な料理。茶懐石ともいう。献立は、飯を主とし、汁、向付、椀盛り、焼き物の一汁三菜が基本。一汁三菜のあと、箸洗いと続き、八寸で終わる。このほかに強肴と呼ばれる料理が出ることもある。

会席料理(かいせきりょうり) 宴席に出される料理。酒を楽しむための料理で、本膳料理や懐石料理のような厳格な膳組みや作法はない。献立は、吸い物、刺身、焼き物、煮物の一汁三菜を基本に、酒の肴としてお通し、揚げ物、蒸し物、和え物、酢の物などが加えられる。最後に飯とみそ汁(止め椀)、香の物が出される。

先付(さきづけ) 懐石料理の膳組みで、器を置く位置の名称、手前の両椀(飯と汁)に対して向こう側に置く器のこと。なますや刺身のことをいうこともある。

向付(むこうづけ) お通しのこと。

八寸(はっすん) 約 24 cm (八寸) 四方の杉で作った、低いふちのある盆のことをいい、この盆に盛り付けられた調理のこと。懐石料理では、一汁三菜、強肴が出され、ひと段落ついた後の酒の肴として出す動物性と植物性の2~3品のこと。人数分を盛り込んで取り箸を添えた形で出される。

箸洗い(はしあらい) 一汁三菜を賞味し終え、お酒を飲み交わす前に、食事に使った箸の先を洗うという意味で出す吸い物。前後の料理の味を引き立てるもののため、味はごく薄味にし、少量の塩で味をつけたり、梅肉仕立てなどにしたりする。

強肴(しいぎかな) 一汁三菜、箸洗い、八寸の献立以外に勧める遠方の珍味、炊き合わせ、和え物など。

※参考 改訂調理用語辞典 (社団法人) 全国調理師養成施設協会 (株式会社) 調理栄養教育公社

野菜料理の新・定番

野菜寿司

& ホウレン草のかきたま汁

野菜
使用量
約70g

- エネルギー（1人分） 375kcal
（ホウレン草のかきたま汁含む）

野菜寿司

《材料》（4人分）

寿司飯	720g	大葉	1枚(1g)
寿司酢～酢	大さじ3と2/3 (54g)	キュウリ	1/2本(50g)
砂糖	大さじ2と2/3 (24g)	根ミツ葉	8本(15g)
塩	小さじ3/5 (3g)	めんつゆ(市販3倍濃縮)	大さじ2と1/3(50ml)
オクラ	2本(20g)	サラダ油	少々
シイタケ	小さめ4個(40g)	塩	少々
マイタケ	20g	マヨネーズ	大さじ1(12g)
グリーンアスパラ	1本(20g)	梅干し	1個
水煮レンコン	4枚(16g)	ガリ(甘酢生姜)	40g
ホウレン草	4本(20g)		
ミニトマト	大4個(80g)		
ゆでトウモロコシ	1/4本(75g)		

野菜寿司 《作り方》

- ① 炊きたてのご飯で、寿司飯を作っておく。
- ② オクラはヘタとガクを取って塩もみし、ゆでて冷水に取り、半分に切っておく。
同じ湯で根ミツ葉、ホウレン草をゆでておく(ホウレン草の茎は野菜寿司の飾りとかきたま汁に使用する)。
ホウレン草の葉はめんつゆにつける。
- ③ シイタケは石づきを取って隠し包丁を入れる。熱したフライパンにサラダ油をひいて、ほぐしたマイタケを焼いて、軽く塩をする。
- ④ グリーンアスパラガスは皮をむいてゆで、冷水に取って、食べやすい薄さに切る。
- ⑤ 水煮レンコンは甘酢につけておく。(甘酢 酢1 砂糖1 水3 塩少々)
- ⑥ ミントマトはヘタの部分を取り取り、中をくり抜いておく。(おしりの部分を少し平らに切ると安定する)
- ⑦ 大葉は刻んでおく。
- ⑧ トウモロコシは実を外しマヨネーズで和えておく。
- ⑨ キュウリはピーラーで細長く帯状に引いたものを4枚用意する。
- ⑩ 梅干しは、種を取り、包丁でたたく。
- ⑪ オクラ・シイタケ・マイタケ・グリーンアスパラガス・水煮レンコンは握り寿司にする。(根ミツ葉は飾りで縛る)
ホウレン草はシャリを包んでラップで手毬寿司に。
ミントマトはシャリを乗せて大葉をのせる。
⑧のトウモロコシはキュウリを海苔代わりに軍艦にして上にのせる。
- ⑫ 全てを盛りつけてガリを添える。

ホウレン草のかきたま汁

《材料》(4人分)

- ホウレン草(茎のみ).....1/2 株 (12g)
卵.....1 個
だし汁.....3 カップ(600ml)
塩.....小さじ 1/2 (3g)
薄口しょうゆ.....小さじ 1 (6g)
片栗粉.....大さじ 1 (9g)
水.....大さじ 1 (15g)

《作り方》

- ① 野菜寿司に使用した、残りのホウレン草の茎を3cm長さに切る。
(ホウレン草の茎は下ゆで済み)
- ② 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったら塩、薄口しょうゆで調味する。
水溶き片栗粉を加えて薄くとろみをつけ一度沸かし、①のホウレン草を入れてひと煮立ちさせる。
- ③ ②に溶きほぐした卵を流し入れてひと混ぜし、火を止める。



POINT 片栗粉は水を加えてから少し時間を置き、粉に水が浸透してから使う事としっかり加熱する事で粉臭くなくなります。

自宅のできる

おいしい だしのとり方

和食の味わいを語るうえで忘れてはならないのがだし
の存在。

様々な料理にうま味と香りを与え、素材のおいしさを
引き立てる、だしのとり方をご紹介します。



【材料】

水 …………… 1.8L
昆布 …… 25g
かつお節… 20g

【だしのとり方】

- ① 昆布はぬれた布巾で拭いて汚れをとる。キッチンバサミなどで横に切れ目を入れる。
- ② 鍋に水を入れ、昆布を入れて 30 分以上浸けておく。
- ③ ②を火にかける。火加減はごく弱火で約 30 分かけて 60℃まで水温を上げ、沸騰させないように 60℃の温度で 30 分ほど煮出してうま味を引き出す。
- ④ 鍋から昆布を取り出し、沸騰させてかつお節を入れてすぐに火を止める。3 分ほど置き(かつお節が鍋底に沈んだら)、ザルにキッチンペーパーを敷き濾す。

POINT ④では、かつお節が自然に落ちるのをじっくり待ちましょう。(絞ると魚の臭みが出るので絞らないのがポイント)。

食べ物を口に入れたときに感じる感覚のことを味覚といい、味覚は以下5つの基本味から構成されています。基本味とは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味であり、ほかの味を混ぜ合わせても作ることはできない独立した味のことをさします。

約 100 年前に池田菊苗博士が昆布から“うま味”とその成分であるグルタミン酸を発見しました。古くから昆布をだしとして料理に用いていた日本では、“うま味”はすぐに受け入れられました。昆布を用いることのない海外では長い間、“うま味”は受け入れられませんでした。過去数回の和食ブームにより、現在では“UMAMI”として、世界中で親しまれています。

デザートの新しいカタチ



野菜
使用量
約70g

《材料》(4人分)

トウモロコシ……………1本(300g)
牛乳……………1カップ(200ml)
生クリーム……………1/2カップ(100ml)
砂糖……………大さじ1(9g)
粉ゼラチン……………5g
水……………大さじ2(30ml)
黒蜜、ミントの葉…適宜

● エネルギー(1人分) 205kcal

トウモロコシプリン PUDDING

《作り方》

- ① 粉ゼラチンに水を加え、もどしておく。
- ② トウモロコシの薄皮一枚を残して水で濡らし、ラップで包む。
500Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③ トウモロコシの芯から実を外し、飾り付け用に数粒残しておく。
- ④ トウモロコシと牛乳をミキサーにかけ、粒がなくなるまで滑らかになったら、ザルで濾しながら、鍋にうつす。
- ⑤ ④に生クリームと砂糖を入れ、火にかける。60℃位になったら、鍋を火からおろし、ゼラチンを加える。
- ⑥ 容器に入れ、粗熱をとり、冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。
- ⑦ プリンの上に生クリーム(分量外、お好みで)、トウモロコシ、黒蜜、ミントの葉を飾る。

POINT トウモロコシをゆでる場合は、塩と少量の砂糖を入れると甘みができます。

鈴木先生に聞く 和食の



盛り付けについて

若い頃、伊豆稲取温泉のホテル「銀水荘」で修行をしていた時、和食界で有名だった親方に、ホテル近くの、海と山が眼下に広がる素晴らしい景色が見える場所に連れて行かれました。「この景色を覚えておけ。これがお前の料理の盛り付けのセンスになるんだぞ。」と言われたことを今も鮮明に覚えています。その時は、親方が何を言っているのかよくわからなかったのですが、今になると、料理人としての盛り付けの感性について伝えられたのでしょう。

和食(日本料理)は、日本の風景をイメージして盛り付けることが大切で、例えば、刺身を盛り付ける際に、器に対して左奥が高く(山のイメージ)、手前を低く(川が流れているイメージ)盛り付けるなどの決まり事があります。この他にも、秋を感じる「吹き寄せ盛り」や、小鉢に和え物などを盛り付ける際の「杉盛り」(杉の木のように細く高く盛り付ける)などがあり、和食の特長の1つとして、旬の食べ物を調理し、四季の風景を描くように盛り付けるということがあります。

器について

和食(日本料理)では、先付け、椀物、煮物、焼き物など、料理により盛り付ける器が異なります。和食(日本料理)の盛り付けでは、料理と器のバランス、特に器の余白は重要です。余白があると、料理がすっきりして見えるため、盛り付ける量に対してどの位の大きさの器が合うのか、ということも器選びでは大切になります。

洋食のフルコースでは、主に白い皿が使われており、家庭でも白い食器は人気がありますよね。確かにシンプルな白い器は、料理や組み合わせる食器を選ばないというよさがありますが、和食(日本料理)は、しつらえや器など料理以外の要素を一体化させ、季節感やその土地の風景を盛り込む料理です。例えば、ビードロ釉や焦げにより、その土地ならではの人間味あふれる表情が特徴の信楽焼き、濃い緑と薄い緑が織り成すまだら模様とゆがんだフォルムが美しい織部焼き…など、季節や料理のテーマに合わせて食器を変える楽しみがあるのも和食の特長の1つといえます。

あとがき



和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから十年近くが経ちますが、私たちの身近な「食」はどうでしょうか。ある調理師専門学校では、ほとんどの学生がフレンチ、イタリアンなどの西洋料理を専攻し、日本料理は1割に過ぎないという実態があります。最近、市内で開催された一般消費者の家庭料理についてのレシピコンテストでも、8割がパスタやパエリアなどの料理でした。今の日本は、食の多様化が進み、特に若い世代には和食は受け入れられなくなってきているように感じます。

さらに、和食の中でも、特にその衰退が心配されるのが各地に伝わる郷土料理です。その土地の気候風土が色濃く反映された郷土料理は、人々には愛着や連帯をもたらす、初めて食べる人にですら、感動を与え、さらに多くの人や産業を呼び込むので地域の活性化にもつながります。それが健康寿命の延伸にまで波及する可能性も含んでいるのですが、最近では家庭の食事、外食においてもほとんど目にすることがなくなりました。

札幌市食生活改善推進員協議会のサブスローガンは「のぼそう健康寿命、つながり郷土の食」。地域に伝わる食文化の伝承の担い手は、日頃から子ども達や若い世代に食文化を伝えるメッセンジャーとして活動をされている食改さんが、最もふさわしいと感じています。

今こそ、地域の健康を支える食改さんの出番です。ぜひ、これからも自信を持って和食を作っていたいただき、そのおいしさを食改さんから発信してほしいと願っています。

本書が、そんな食改活動の一助になれば幸いです。

札幌市保健福祉局保健所健康企画課
札幌市（中央、北、東、白石、厚別、豊平、清田、南、西、手稲区）

保健福祉部健康・子ども課

講師紹介



料理は自分自身の分身。

料理の技を磨き、自分自身を高めていきたいと思っています。

札幌市調理師団体連合会

認定講師 鈴木 慎也

◆プロフィール

1975年 札幌生まれ、岩見沢育ち。札幌割烹調理師会幹事長、札幌市調理師団体連合会認定講師、ふぐ処理者認定試験準備講習会講師、(一社)北海道全調理師会札幌中央支部副幹事長、同本部講師、経専調理製菓専門学校日本料理非常勤講師、北海道文教大学附属高等学校食物科非常勤講師などを務める。

◆受賞歴

2001年 第5回 北海道日本料理技能コンクール 北海道職業能力開発協会会長賞

2002年 第6回 北海道日本料理技能コンクール 北海道技能士会会長賞

2007年 第36回 北海道日本料理展 金賞

2007年 第12回 北海道日本料理技能コンクール 札幌市長賞

2008年 第37回 北海道日本料理展 北海道知事賞

2009年 第14回 北海道日本料理技能コンクール 北海道知事賞

2010年 ぐるなびシェフ BEST OF MENU2010 北海道エリア賞

2012年 第42回 北海道料理技能コンクール 金賞

2016年 第21回 北海道日本料理技能コンクール 全日本調理連合会会長賞

2019年 第2回 札幌割烹青年部日本料理展 金賞 その他 多数受賞

◆資格 調理師、日本料理調理技能師、日本料理専門調理師 給食特殊専門調理師 給食特殊調理技能士、ふぐ処理責任者





札幌市調理師団体連合会

認定講師 鈴木慎也先生に教わる

野菜で味わう春夏秋冬



監 修：札幌市保健福祉局保健所健康企画課

札幌市(中央、北、東、白石、厚別、豊平、清田、南、西、手稲区)

保健福祉部健康・子ども課

発行元：札幌市調理師団体連合会

〒060-0012

札幌市中央区北 12 条西 20 丁目 2-1

札幌市中央卸売市場水産棟 4 階

TEL (011) 215-6125

印刷所：株式会社 正文舎

〒003-0802

札幌市白石区菊水 2 条 1 丁目 4-27

TEL (011) 811-7151