

令和5年度 第30回

地産地消・健康料理フェスティバル

- ・日 時 令和5年8月29日(火), 30日(水) 11:30~14:30
- ・会 場 さっぽろ川基本店 中央区南7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

【午前の部・講演会】 11:30~12:30

◆ 開会あいさつ 札幌市保健所長 山口 亮

◆ 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計画」と「食の安全・安心おもてなしの店」について

講 師 札幌市保健所食の安全推進課調整担当係長 石田 智啓

【午後の部・試食会】 12:40~14:30

◆ 開会あいさつ 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 札幌割烹調理師会名誉会長

渡邊 孝行

◆ 試食会 料理説明：さっぽろ川基本店料理長 本間 勇司

◆ 閉会の辞 札幌市調理師団体連合会会長代行 鈴木 裕一郎

新しい日本料理の手仕事・・サステナブル編

さっぽろ川基本店

料理のねらい 野菜出汁とかつお出しの違いを楽しむ
廃棄野菜の活用で健康美を保つ工夫

御 献 立

| 先 附 | | 野菜乃焼き浸し | | 【材 料】 | | 2人前 | |
|------------|--------|---------|----------|--------|--------|------|-------|
| 小玉葱 (ペコロス) | 1玉 | ①胡麻たれ | | ②だしジュレ | | ③煮汁 | |
| 蓮根 | 20g | だし | 50cc | だし | 60cc | だし | 675cc |
| ヤングコーン | 1本 | 煎り胡麻 | 大さじ3強 | 料理酒 | 小さじ1 | 薄口醤油 | 小さじ2 |
| パプリカ (赤・黄) | 各20g | 当たり胡麻 | 大さじ3強 | 薄口醤油 | 小さじ1/3 | 味醂 | 大さじ1 |
| ズッキーニ | 2切れ | 濃口醤油 | 大さじ1 | 塩 | 1つまみ | 生酢 | 小さじ2 |
| 獅子唐 | 2本 | 砂糖 | 大さじ2強 | 粉ゼラチン | 小さじ1/3 | | |
| 湯葉 | 30g | 生酢 | 大さじ1と1/3 | | | | |
| 玉蜀黍 | 30g | | | | | | |
| こめ油 | 大さじ1.5 | | | | | | |
| 鶏かつお節 | 適量 | | | | | | |

(作り方)

- 1 各野菜は2人前に切り出し、フライパンで(弱火で)焼き目をつけてから③の煮汁に入れて冷まします。
- 2 ①は前日に煎った胡麻をだしにつけて置き、残りの調味料をあわせフードプロセッサにかけて完成です。
- 3 ②は鍋に調味料を入れて沸かし、ゼラチンを入れてよく混ぜて冷まして完成です。
- 4 1を器に盛り②を大さじ2杯かけ、①も大さじ2杯かけ、最後に鶏かつお節をのせて完成です。

一口メモ

上記の野菜でなくても旬の野菜でうまく調理してみてください。鶏肉でも同様に焼いて、煮汁で煮込み、冷まして器に盛って さっぱりした鶏肉と野菜で供してみてください。

| 御 椀 | | 沢煮椀 | | 【材 料】 | | 2人前 | |
|-------------|-------|-----------|-------|------------|--------|-----|--|
| 牛蒡千切り | 20g | ①吸地 (鰹だし) | | ②吸地 (野菜だし) | | | |
| 大根千切り | 20g | 水 | 400cc | 水 | 1000cc | | |
| 人参千切り | 20g | 昆布 | 5cm1枚 | 野菜のへた | 野菜5種 | | |
| 三つ葉 (みじん切り) | 1本 | 鰹節 | 1カップ | 昆布 | 3cm1枚 | | |
| 厚揚げ豆腐 | 20g×2 | 薄口醤油 | 小さじ1 | 味醂 | 小さじ1 | | |
| 汁 (吸地) | 200g | 塩 | 1つまみ | 薄口醤油 | 小さじ1 | | |
| | | 白胡椒 | 少々 | 塩 | 1つまみ | | |
| | | | | 白胡椒 | 少々 | | |

(作り方)

- 1 千切りした野菜を湯がいてから炭にあけ 2つに分けて椀に盛り、厚揚げも盛りつけ、汁を100gずつ張りましたら三つ葉と供します。

(①吸地の作り方)

昆布だし(水400cc・昆布5cm1枚)を温め、鰹節1カップを入れて、薄口醤油小さじ1杯、塩1つまみ、白胡椒少々を入れて完成です。

(②吸地の作り方)

1000ccの水の中に、野菜のへた(5種の野菜)・昆布3cmを入れて、強火で沸かせます(15分位)。野菜を漉してだし汁のみ取り出し、味醂小さじ1杯、薄口醤油小さじ1杯、塩1つまみ、白胡椒少々を入れて完成です。

一口メモ

だしを取ることは大変な作業ですが 飲料用のポットに①の材料を入れて、冷蔵庫に一晚寝かしておいても十分な出汁は取れていますので試してみてください。

| 弁当箱 | | トマト寄せ | | 【材料】 2人前 | |
|--------------------|-------|---------------------------|--------------|-----------|----------|
| <刺し身> トマト羹 本鮪 アボカド | | <焼き物> 鰻のかば焼き ギンポウ田楽焼 玉葱田楽 | | | |
| (材料 刺し身) | | (材料 鰻のかば焼き) | (材料 ギンポウ田楽焼) | (材料 玉葱田楽) | |
| トマト果汁 | 200cc | ①豆腐(湯切り・絹ごし) 1/2丁 | ギンポウ 25g×2 | 五四〇(じゃが芋) | 1/2個 |
| 粉ゼラチン | 小さじ2 | 戻しヒジキ 小さじ1/2 | | 玉葱 | 1/2個 |
| 鮪の切り身 | 50g | 人参(みじん切り) 10g | ②野菜味噌 | ③田楽味噌 | |
| アボカド(みじん切り) | 20g | 茹で枝豆 10粒 | 茄子・人参・大根など | 白味噌 | 大きじ5と1/2 |
| 花穂しそ | 2本 | 刻み椎茸 1個分 | 味噌 | 卵黄 | 小さじ1 |
| ラディッシュ(みじん切り) | 1/2個 | 海苔 1/2枚 | 砂糖 | 味醂・料理酒 | 各大きじ1/2 |
| | | 湯葉シート 1/2枚 | 油 | 葱(みじん切り) | 10cm程度 |
| | | 鰻のたれ 適量 | | | |

(作り方 刺し身)

- 1 トマト果汁は温めて、ゼラチンを入れて冷やし固め、鮪のように切ります。
- 2 鮪の切り身と、1のトマト羹、アボカドをともに盛り付けて完成です。

(作り方 鰻のかば焼き)

- 1 ①の材料をすべて合わせます 湯葉シートに海苔を乗せ合わせた食材を塗り鰻のかば焼きのように仕上げ焼き上げます。

(作り方 ギンポウ田楽焼)

- 1 ②の野菜はフライパンで炒め、後に味噌と砂糖を足して完成です。
- 2 野菜味噌をギンポウ1つにつき小さじ1杯ぬり、串焼きにします。

(作り方 玉葱田楽)

- 1 ③の味噌はすべてを合わせて弱火で練り上げてある程度固くなりましたら完成です。
- 2 田楽味噌を小さじ1杯、芋と玉葱にのせて完成です。

一口メモ

野菜味噌は豆腐料理や温かいご飯に乗せても美味しいです。
田楽味噌はこれに酢を足すと酢味噌のようになります。

| 温物 | | レタス袱紗蒸し フィルムつつみ | | 【材料】 2人前 | |
|-----------------|------|-----------------|--|----------|--|
| レタス | 2枚 | ①だし (360cc) | | | |
| 木綿豆腐裏ごし | 1/3丁 | 水 | | 450cc | |
| 蕪 | 1/2個 | 冬菇しいたけ | | 適量 | |
| 焼き茄子 | 1/2本 | 昆布 | | 3cm | |
| もどし高野豆腐(さいの目切) | 1/4個 | 薄口醤油 | | 大きじ1と1/3 | |
| もどし冬菇(しいたけ)スライス | 1房 | 味醂 | | 大きじ3 | |
| 隠元豆 | 2本 | 塩・一味 | | 1つまみ | |
| スマイル人参 | 2個 | | | | |
| 干瓢 | 1本 | | | | |

(作り方)

- 1 ①に木綿豆腐 蕪・焼き茄子(フライパンで焼く)・高野豆腐・冬菇・隠元豆・人参・干瓢を入れ炊きます。
- 2 炊きあがりましたら一度冷まして置き 野菜も同様に切りしておき 豆腐と混ぜ合わせます。
- 3 レタスに2の具材を包み込み 干瓢で縛り野菜を炊いた煮汁にもう一度もどして再度炊いて完成です。

一口メモ

基はロールキャベツを変化させ 低カロリーで仕上げていますが、おでんの具や春巻きにして揚げても良いと思います。

締 め

稲荷御飯 稲庭うどん

【材料】 2人前

| (材料 稲荷御飯) | | | (材料 稲庭うどん) | | |
|-----------|--------|------|------------|-----|-------|
| 油揚げ | 2枚 | ①稲荷地 | うどん | 60g | ②うどん地 |
| 古代米 | 小さじ1/3 | だし | 平兵衛酢 | 適量 | だし |
| 白米 | 1合 | 味醂 | 幻の金胡麻 | 適量 | 味醂 |
| | | 醤油 | 葱 | 適量 | 薄口醤油 |
| | | 砂糖 | | | |
| | | | | | |

(作り方 稲荷御飯)

- 1 一晩おいた古代米をお米に混ぜ炊きます。油あげを①に入れ炊きます。味が入ってききましたら鍋止をしてさませます。
- 2 油揚げに、炊いた飯を30g程入れ、稲荷ごはんは完成です。

(作り方 稲庭うどん)

- 1 ②の地を合わせて炊いて冷まします。
- 2 ゆであうどんに汁を盛り、平兵衛酢・金胡麻・葱を添えて完成です。

一口メモ

稲荷の皮の中にお米だけでなく、うどん・そば・素麺などを詰めると暑い季節に特に合います。またパーティーの大皿盛にも出来ますので一度お試しください。

甘 味

川甚あんみつ

甘味は川甚からのサービスです

※材料については、作りやすい分量で書かれており、1人前の使用量と異なる点がございます。作り方に使用量が書かれていますので参考にしてください。

令和5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)

| | エネルギー (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) |
|---------------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 野菜乃焼き浸し | 192 | 6.1 | 14.0 | 11.9 | 2.3 | 0.5 | 80.0 |
| 沢煮椀 | 43 | 2.8 | 2.3 | 3.4 | 1.0 | 0.5 | 30.8 |
| 弁当箱 | 242 | 24.0 | 8.2 | 23.1 | 7.2 | 1.1 | 113.6 |
| レタス袱紗蒸し(煮汁を含む) | 101 | 5.9 | 3.2 | 12.7 | 3.5 | 0.9 | 127.0 |
| 稲荷御飯 稲庭うどん (汁を含まない) | 128 | 3.7 | 2.7 | 22.6 | 1.2 | 0.6 | 2.0 |
| 合計 | 706 | 42.5 | 30.4 | 73.7 | 15.2 | 3.6 | 353.4 |

- 札幌市調理師団体連合会 公式ホームページでは、各調理師団体が区管理栄養士と協力し作成した、料理の極意を伝える「誌上料理教室(テキスト)」や「レシピ」等が掲載されています。

誌上料理
教室



レシピ



- 札幌市公式ホームページでは、「食育情報」としてさまざまな情報を掲載しております。ぜひ、ご覧ください。

食育情報



札幌市健康・栄養
調査結果

