

令和6年度 第31回 地産地消・健康料理フェスティバル

- ・日 時 令和6年10月16日(水) 11:00~14:00
- ・会 場 JRタワーホテル日航札幌 36階 スカイバンケットルーム「たいよう」
(中央区北5条西2丁目5番地)
- ・主 催 札幌市保健福祉局ウェルネス推進部 札幌市調理師団体連合会

【講演会】 11:00~12:00

◆ あいさつ 札幌市保健福祉局ウェルネス推進担当局長 影山 雄一

◆ 講 演

- 1 『食育を通じたウェルネス推進の取組～第4次札幌市食育推進計画より～』
講 師 札幌市ウェルネス推進部食育・健康管理担当課長 中澤 祥子
- 2 『食の安全・安心に向けた札幌市の取組と消費者の役割について』
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

【試食会】 12:10~14:00

◆ あいさつ 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)

◆ 調理担当団体あいさつと献立の説明

あいさつ 日本中国料理協会札幌支部(支部長) 本田 卓也
献立の説明 JRタワーホテル日航札幌 中国料理統括料理長 有城 伸一

◆ 閉会の辞 札幌そば麺類研究会(代表) 佐藤 元治

本日のメニュー 中国料理

1 飲茶精点心（ニラ入り蒸し餃子 うずら玉子入り焼売）

●ニラ入り蒸し餃子

材料（作りやすい分量・18個分）

ムキエビ(1尾8~9cmのもの)…30尾 筍水煮…小1個 ニラ(先端10cmはニラ汁、他は海老餡に使用)…1束 胡麻油(炒め用)…少々
 【調味料A】塩…2g うま味調味料…4g 砂糖…8g 胡椒…少々 胡麻油…少々
 【調味料B】塩…少々 うま味調味料…1g 砂糖…3g 胡椒…少々
 【皮※】片栗粉…20g 浮き粉…20g ニラ汁…40mL 熱湯…200mL 後入れ片栗粉…80g
 ※厚めの餃子の皮(市販品)で代用し、焼かずに蒸してもよい。

【作り方】

- 海老餡の作り方
- ① ムキエビを片栗粉(分量外)と塩(分量外)でもみ洗する。汚れが無くなるまで流水で数回洗い流したら、しっかりと水分をしぼる。
 - ② 筍を細かくみじん切りし、熱湯でゆがく。それを流水で冷やし、水分を完全に絞る。
 - ③ ①、②、調味料Aをボウルに入れ、海老を潰すように混ぜ合わせる。
 - ④ ニラ(先端10cm以外の部分)を3mm幅に切って胡麻油(炒め用)で炒め、調味料Bを入れ、③と混ぜ合わせて餡を作る。
- 皮の作り方
- ⑤ ニラ(先端10cmの部分)と60~70ccの水をミキサーにかけたらキッチンペーパーなどでこして、ニラ汁40mLを用意する。
 - ⑥ 片栗粉と浮き粉を混ぜ合わせ、そこにニラ汁を入れて麺棒などでかるくかき混ぜておく。
 - ⑦ 熱湯を一気に入れ勢よく混ぜ合わせる。(全体に熱が入ればまとまらなくてもよい。)
 - ⑧ まな板などで後入れ片栗粉と合わせ、よく練った後、保温しながら18等分して一つずつ伸ばして乾かないうちに餡を包む。
 - ⑨ 蒸し器で蒸して、中まで火を通して完成。(目安6分程度)

【栄養価（1個あたり）】

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
51	5.0	0.5	6.5	0.3	8

●うずら玉子入り^{しゅうまい}焼売

材料（10個分）

豚挽き肉…200g 玉葱…100g うずら玉子(水煮)…10個 シューマイ皮…10枚
 【調味料】砂糖…小さじ1強 醤油…小さじ1弱 オイスターソース…小さじ1弱 塩、胡椒、胡麻油…少々

【作り方】

- ① 玉葱をみじん切りし、きつく絞り水分をできるだけとって、挽肉、調味料と混ぜ合わせる。
- ② うずら玉子を①で覆い、シューマイ皮で包み、蒸し器で蒸して、中まで火を通して完成。(強火で5~6分目安)

【栄養価（1個あたり）】

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
74	4.9	5.0	3.2	0.3	10

2 蕪菁蚶肉羹(カブとタラバ蟹のスープ)

材料（4人分）

カブ(小)…1個 タラバ蟹ムキ身…10g 卵白…1個分 中華スープ…400mL
 水溶性片栗粉(片栗粉1:水1)…適量 【調味料】塩、胡椒、鶏ガラだしの素(顆粒)…適量

【作り方】

- ① カブの皮を剥き4等分にして10分程度塩茹で後、食感を出すため包丁等で潰して軽く叩く。
- ② スープ、蟹、カブを鍋で沸かし、調味料で味をととのえた後、火を止めてから水溶性片栗粉を入れる。
- ③ 再度加熱し、卵白をゆっくり回しながら入れ、卵に火が通ったら完成。

【栄養価（1人分）】

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
20	2.1	0.0	3.0	0.8	20

3 千島玉簪蝦(大海老のオーロラソース和え ニンニクの芽^{かんざし} 簪^{スワンジャオ} 仕立て)

材料 (2人分)
海老(12~14cm くらいのもの)…4尾 蒜苗 ^{スワンジャオ} (葉ニンニク)…2本 【海老下味】 塩…少々 うま味調味料…一つまみ 砂糖…一つまみ 卵白…10g 日本酒…少々 片栗粉…5g 【衣(材料を混ぜ合わせておく)】 卵…1/2個 小麦粉…20g 片栗粉…20g (水は加えません) 【オーロラソース】 マヨネーズ…大さじ2 レモン汁…小さじ1 ケチャップ…小さじ2/3 コンデンスミルク…小さじ1弱 練りマスタード…1cmくらい

【作り方】

- ① 海老の殻をむいてから背割り(頭側と尻尾側は深めに、胴体部分は浅めに包丁を入れる)して、背ワタを取り除き、片栗粉(適量・分量外)と塩(一つまみ・分量外)でもみ洗いする。汚れが無くなるまで流水で数回洗い流したら、しっかりと水分をしぼる。
- ② 海老に下味をつけ、少量の油(分量外)で馴染ませる。
- ③ 葉ニンニクを10cm程度・両先端はななめになるようカットし、海老1尾につき1本準備する。
- ④ 背割りした海老に葉ニンニクの鋭角部分を上手く突き刺すように尻尾から頭(包丁を深く入れた部分)を差し通す。
- ⑤ 衣を④にまぶし、140~150℃の油で焦げないよう火を通す。
- ⑥ よく油を切り、混ぜ合わせておいたソースで和える。

【栄養価 (作りやすい分量・全体)】

エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
235	14.6	12.7	15.9	0.7	5

4 脆皮河豚魚 (道産マフグの米粉揚げ スパイシーソース)

材料 (4人分)
マフグフィレ…300~400g 【下味】 塩…一つまみ うま味調味料…一つまみ 胡椒…少々 胡麻油…少々 日本酒…少々 【衣】 米粉…100g 塩…一つまみ ベーキングパウダー…15g 水…100~150g 【スパイシーソース(材料を混ぜ合わせる)】 醤油…大さじ4 上白糖…大さじ4・1/2 酢…小さじ4 辣油…小さじ5 長葱(みじん)…75g 生姜(みじん)…10g

【作り方】

- ① マフグは20~30gにカットし、下味をつける。
- ② 米粉、塩、ベーキングパウダーを混ぜ合わせ、水を加えて衣液を作る。(マヨネーズ位の粘度)
- ③ ①に②をつけて、150~160℃くらいの温度で揚げる。
- ④ お好みでスパイシーソースを適量かけて完成。

【栄養価 (1人分)】

エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
492	17.2	33.6	30.8	3.5	21

5 明爐焼鶏甫 (知床鶏モモ肉の台湾醤油照り焼き)

材料 (4人分)
鶏モモ肉…2枚 【漬けタレ】 醤油(あれば台湾醤油)…大さじ1弱 オイスターソース…大さじ1/2 豆板醤…小さじ1/2 日本酒…小さじ2 上白糖…大さじ1/2 おろし生姜…小さじ1 胡麻油…小さじ1

【作り方】

- ① 鶏モモを均等の厚さに開き、混ぜ合わせた漬けタレに2~3時間漬ける。
- ② 皮目を上にしてオープン(180℃)で15~20分焼く。

【栄養価 (1人分)】

エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
292	23.7	21.2	2.3	1.2

6 金銀咸菜粥（広東風粥）、豉油烏冬麵（うどんのオイスターソース炒め）

●広東風粥

材料（作りやすい分量）
米…50g 中華スープ…500mL～ 冬菜（塩漬・高菜で代用可）…適量 乾燥椎茸（2～3mm角）…小1枚 干し貝柱…5g（水で戻した状態・ほぐしておく） 帆立…1個（5mm角に切っておく） 生姜（千切り）…7.5g サラダ油…適量 【調味料】塩…適量 鶏ガラだしの素(顆粒)…小さじ1 醤油…大きじ1/2 オイスターソース…大きじ1/2 胡椒…少々 【トッピング】レタス(千切り)、揚げワンタン、小口ネギ…適量

【作り方】

- ① 米を一晩浸水させる。
- ② 米を適量のサラダ油と生姜で軽く米を炒めた後、中華スープを加え常に3分粥程度の濃度で焦げ付かないように強火で混ぜる（15～20分）。
- ③ 具材と調味料を加え5分粥くらいまで弱火で煮詰めていく（10～15分）。
- ④ 茶碗によそい、トッピングを盛りつけ完成。

【栄養価（作りやすい分量・トッピング除く）】

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
276	15.0	4.8	44.3	4.9	12

●うどんのオイスターソース炒め

材料（1人分）
乾燥うどん…100g 玉葱（細切り）…50g もやし…50g ニラ…20g サラダ油…適量 水…30mL 【調味料】鶏ガラだしの素(顆粒)…小さじ1/2 オイスターソース…大きじ1/2 醤油…小さじ1 胡麻油…少量 塩…少量 胡椒…少々

【作り方】

- ① うどんは若干硬めに茹で、流水でぬめりをとる。
- ② 油ひいたフライパンで野菜を炒め、軽く塩胡椒(分量外)をふりかけ、野菜が柔らかくなる前に①を入れる。
- ③ 水と調味料を手早く入れ、汁気がなくなったら完成。

【栄養価（1人分）】

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	野菜量(g)
301	9.3	4.3	60.8	3.3	120

健康ミニコラム

札幌市民は野菜不足がみ

20歳以上における1日の野菜摂取目標量は350gですが、札幌市民は284.2gと目標量に届いていません。野菜を食べる回数が多い人ほど、目標量をとれている傾向があることから、札幌市は「1日3回ベジだべさ！」を合言葉に毎食野菜を食べることを推し進めています！

札幌市民は食塩とりすぎの傾向

生活習慣病予防等のため、食塩の1日の目標量は男性7.5g、女性6.5g未満とされています。その目標量を超過している札幌市民はなんと75%で、4人中3人は食塩のとりすぎ…調味料をかけすぎないようにしたり、栄養成分表示を活用するなど気をつけてみましょう！

- 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

