

令和8年度 第33回 地産地消・健康料理フェスティバル

- ・日 時 令和8年10月26日(月) 11:00~14:00
- ・会 場 札幌プリンスホテル国際館パミール6階
(札幌市中央区南3条西12丁目)
- ・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】 11:00~11:40

◆ あいさつ 札幌市保健福祉局ウェルネス推進担当局長 金網 良至

◆ 講演

1 『どうする？ 栄養バランスと毎日のごはん』

講 師 札幌市保健福祉局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 札幌市保健福祉局保健所食の安全推進課調整担当係長 布見 大輔

【試食会】 12:00~14:00

◆ あいさつ 札幌市調理師団体連合会 会長 細川 正人

◆ 調理担当団体あいさつと献立の説明

あいさつ 全日本司厨士協会北海道地方本部 会長 大江 廣嗣

献立の説明 札幌プリンスホテル 料飲部門 国際館パミール 調理長 坂井 謹明

◆ 閉会の辞 札幌第一割烹調理師会 支部長 佐藤 登



本日のメニュー 洋食料理

1 北海道産フグのエスカベッシュ 北海道産野菜を使って

材料（4人分）	作り方
・フグ※ 200g ※ 鱈や鮭などの白身魚で代用可能。 ・塩 少々 ・薄力粉 20g ・玉ねぎ 100g ・セロリ 25g ・ミニトマト 4個 ・白こしょう 少々 ・揚げ油 適量 ・にんじん 50g ・パプリカ 1/2個 ・オリーブ油 30ml 【調味料】 ・白ワインビネガー...60ml ・水 40ml ・塩 2.5g ・黒こしょう（粒）...3粒 ・白ワイン 50ml ・上白糖 15g ・ローリエ 1枚 ・タイム 1枝	1 フグをぶつ切りにして塩、白こしょうをふり、薄力粉をまぶして油で揚げろ。 2 ミニトマトは半分に、その他の野菜は拍子木切りにする。 3 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎ、にんじん、セロリを炒め、その後にパプリカを入れさらに炒める。  野菜をよく炒めて、甘味をしっかり引き出す。 4 3に【調味料】を入れて軽く煮込み、ミニトマトを加えて軽く火を入れる。 5 1の揚げたフグをお皿に盛り、上から4をかける。

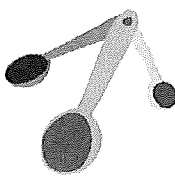
栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
	198kcal	10.7g	11.3g	12.8g	1.0g	73g

2 北海道産ごぼうのポタージュとフリット

材料（4人分）	作り方
・ごぼう 60g ・長ねぎ 30g ・マッシュルーム 30g ・にんにく 適量 ・じゃがいも（メークイン） 40g ・バター 10g ・コンソメスープ※ 200ml ※コンソメ顆粒を規定の分量のお湯に溶かしたもの ・牛乳 100ml ・生クリーム 20ml ・塩 少々 ・玉ねぎ 60g ・白こしょう 少々 【フリット】 ・ごぼう 30g ・揚げ油 適量	1 ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、マッシュルーム、にんにくを薄切りにする。 2 じゃがいもは皮をむき厚めに切る。 3 鍋にバターとにんにくを入れて弱火で温め、香りが出てきたら玉ねぎと長ねぎを加えて甘みが出るまで炒める。  ここで甘味を出すことで、おいしいスープができる。 4 ごぼうとマッシュルームを加え、香ばしくなるまで炒める。 5 コンソメスープ、牛乳、じゃがいもを加え、蓋をして具材が柔らかくなるまで弱火で煮る。 6 火を止めて10分程休ませた後、ミキサーにかけて裏ごしする。 7 生クリームとコンソメスープ（分量外）を加えて好みの濃度に調整し、塩、白こしょうで味を調える。 8 【フリット】薄切りにしたごぼうを水にさらしてアクを抜く。 9 水にさらしておいたごぼうをサッとボイルし、水気をしっかり切って140℃の油で揚げる。 10 カップに7のポタージュを注ぎ、ごぼうのフリットを飾る。

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
	93kcal	2.7g	6.3g	8.9g	0.4g	45g

参考 計量スプーンによる重量表

	食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)
	食塩・精製塩	6g	18g
	上白糖	3g	9g
	グラニュー糖	4g	12g
	はちみつ	7g	21g

食品	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)
薄力粉・強力粉	3g	9g
油・バター	4g	12g
生クリーム	5g	15g
ケチャップ	6g	18g

3 北海道産真鱈のポワレ 北海道産野菜と貝類・豆乳のナージュ風

材料（4人分）	作り方
・真鱈 160g（4切れ） ・塩 2.4g ・白こしょう 少々 ・薄力粉 適量 ・バター① 12g ・サラダ油 大さじ1 ・じゃがいも（メークイン） 40g ・玉ねぎ① 30g ・ブロッコリー 30g ・トウモロコシ（缶詰） 30g ・ミニトマト 4個 ・バター② 6g ・バター③ 12g ・玉ねぎ（みじん切り）② 15g ・あさり貝 4個 ・白ワイン 40ml ・フメドボワソン※ 60ml ※白身魚のアラや骨と香味野菜を煮出して作る、魚介の旨味が詰まった魚介だし。コンソメスープで代用可能。 ・無調整豆乳 160ml ・生クリーム 40ml ・タイム 少々 ・レモン汁 少々 ・レモンの皮のすりおろし 少々 ・塩 少々 ・黒こしょう 少々 ・オリーブ油 少々	1 真鱈に塩、白こしょう、薄力粉をまぶし、バター①とサラダ油を熱したフライパンでソテーする。 2 じゃがいもと玉ねぎ①は1～2cm四方の四角い薄切りにする。ブロッコリーは小さめに切る。ミニトマトは半分に切る。 3 鍋にバター②を熱して玉ねぎ①を炒め、透き通ったらじゃがいもを加えてさらに炒める。 4 別の鍋にバター③を熱して玉ねぎ②を炒め、あさり貝、白ワインを加えて火を入れる。 5 フメドボワソン、豆乳、生クリーム、タイムを入れ軽く煮込み、3の野菜、ブロッコリー、トウモロコシ、ミニトマト、ソテーした真鱈を加える。 6 レモン汁、レモンの皮のすりおろし、塩、黒こしょう、オリーブ油で味を調える。 7 皿に盛り付ける。

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
	232kcal	11.0g	15.4g	13.1g	1.4g	34g

4 斜里産サチク麦王豚ロースのロースト

材料（4人分）	作り方
・豚ロース肉（かたまり） 200g ・塩 2g ・黒こしょう 少々 ・バター 5g ・オリーブ油 大さじ1/2 ・にんにく 1/2片 ・ローズマリー 1/2枝 ・タイム 1/2枝 ・じゃがいも（メークイン） 75g ・かぼちゃ 50g ・玉ねぎ 50g ・揚げ油 適量 ・デミグラスソース 80ml ・粒マスタード 7.5g（大さじ1/2）	1 豚ロース肉に塩、黒こしょうをふる。 2 フライパンにバター、オリーブ油を熱し、にんにく、ローズマリー、タイムを入れて香りを移し、豚ロース肉の表面を焼く。 3 160℃に余熱したオーブンに入れ、竹串を刺して澄んだ肉汁が出るまで火を入れる。 4 じゃがいも、かぼちゃを食べやすい大きさに切り、120℃の油で10分素揚げする。その後170℃の油で二度揚げする。 5 薄くくし切りにした玉ねぎを、油をひいたフライパンでソテーし、揚げたじゃがいもとかぼちゃを合わせ、塩・こしょう（分量外）で味を調える。 6 デミグラスソースと粒マスタードを混ぜ合わせる。 7 皿に野菜をのせ、その上に切り分けた豚ロース肉をのせて6のソースをかける。

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
	223kcal	11.2g	15.3g	12.0g	0.8g	26g

参考 役立つサイトのお知らせ

🔍 **札幌市調理師団体連合会公式ホームページ**
料理の極意を伝える資料を掲載しています。

誌上料理教室



レシピ集



🔍 **札幌市公式ホームページ**

栄養・食育関連資料や調査の結果を掲載しています。

食育情報



札幌市健康・
栄養調査結果



5 十勝ハーブ牛のビーフシチュードリア

材料（作りやすい分量）	作り方
【バターライス】 ・米.....2合 ・塩.....3g ・ソフリット※...18g ・コンソメ顆粒...大さじ1 ・バター.....12g ・水.....適量 ※玉ねぎ、ニンジン、セロリなどの香味野菜を細かく刻み、オリーブ油でじっくり炒めて野菜の旨味や甘味を凝縮させた万能調味料。 ・ビーフシチュー.....350g ・バター.....10g ・ピーマン.....1個 ・デミグラスソース.....100ml ・ケチャップ...大さじ1 ・醤油.....1ml ・カイエンペッパー※.....適量 ※一味唐辛子で代用可能。 【ベシャメルソース】 ・バター.....25g ・牛乳.....360ml ・強力粉.....25g	1 【バターライス】炊飯ジャーに、米、コンソメ顆粒、塩、バター、ソフリット、水を入れて硬めに炊く。 2 ビーフシチューは具材をほぐす。  ビーフシチューの作り方一例 ①フライパンで塩、黒こしょうをふった牛肉を焼く。 ②別のフライパンで玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにくをさいの目に切り、じっくりと炒める。 ③鍋に牛肉、野菜、デミグラスソース、適量の水を鍋に入れ、牛肉が柔らかくなるまで煮込む。 3 フライパンにバターを熱し、みじん切りにした玉ねぎ、ピーマンを炒める。赤ワインを加えてアルコールをとばす。 4 2のビーフシチュー、デミグラスソース、ケチャップ、生クリーム、醤油、カイエンペッパーを加えて煮込む。 5 【ベシャメルソース】鍋にバターと強力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜながら加熱する。牛乳を少しずつ加えてとろみがつくまで煮込む。 6 耐熱容器にバターライス、4のビーフシチュー、ベシャメルソースの順で重ねる。 7 200℃のオーブンで20分焼く。

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
	135kcal	3.2g	6.2g	17.4g	0.7g	10g

6 北海道産有機かぼちゃと豆乳のクレームブリュレ仕立て

材料（100mlココット6つ分）	作り方
・かぼちゃ（ペースト状正味）...300g ・無調整豆乳.....250ml ・生クリーム（乳脂肪分35%）...150ml ・バニラビーンズ※.....0.5本 ※バニラエッセンスで代用可能 ・卵黄.....5個分（100g） ・グラニュー糖※.....60g ※上白糖で代用可能 ・はちみつ.....10g ・塩.....ひとつまみ  豆乳だけだと軽すぎるため、コクを足すために生クリームを加えている。同じ分量の牛乳や甘酒、ココナッツミルク等でもよい。また、お好みでシナモンやコーヒー、ブランデーを少々加えると風味が増す。	1 かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。熱いうちに裏ごししペースト状にする。 2 鍋に裏ごししたかぼちゃのペーストと豆乳、生クリーム、バニラビーンズを入れ、約80℃まで温める。沸騰はさせない。 3 ボウルに卵黄、グラニュー糖、はちみつ、塩を合わせ、泡立て器でしっかり混ぜる。ボウルに温めた2を少しずつ加えながら、均一に混ぜ合わせる。  泡立っていないように注意。液の表面にキッチンペーパー等を軽く当てて少し置くと、気泡が取れてより滑らかに仕上がる。 4 3の原液を裏ごしして滑らかな状態にする。 5 耐熱容器の8分目まで注ぎ、お湯を張った天板に並べて140℃のオーブンで35～40分湯せん焼きする。＊蒸し器でも可能。 6 焼き上がった粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。  表面にグラニュー糖を薄く広げ、バーナーでキャラメリゼするとより本格的な仕上がりになります。

栄養価 (1つ分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜量
	273kcal	5.6g	17.4g	28.1g	0.2g	50g