


当別を美味しく 食へよう

当別の野菜を使った料理をもっと食卓に

 古来から日本では、「冬至にかぼちゃを食べると、一冬の間かぜををひかない」といった風習に代表されるように、食べものと健康とのかかわりについて知恵を身につけていました。

健康なからだづくりには栄養のバランスが欠かせませんが、当別町民の健康増進を目的に平成17年度に作成した「とうべつ健康プラン21」の分析結果によると、右表のとおり当別町民の平均的な野菜、豆の摂取量が、生活習慣病の予防に効果があると言われている量を下回っていました。

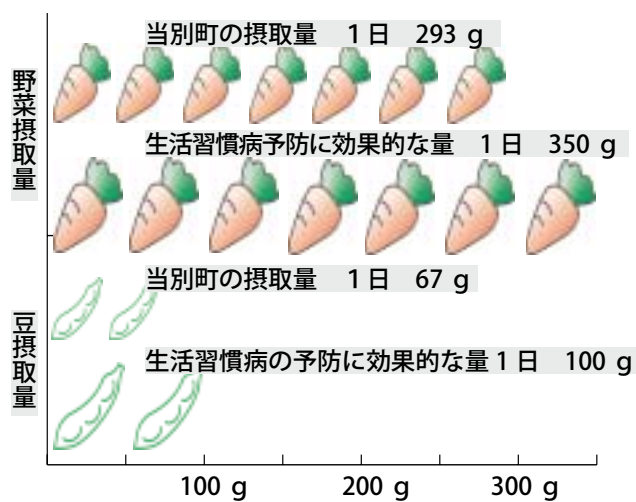
今年、栄養バランスの取れた食生活のため、より安心で安全な地元の食材をもっと家庭の食卓でも取り入れてもらえるように、との思いから町では「当別を美味しく食べよう！野菜・豆料理コンテスト」を開催しました。

にんじん、ブロッコリー、トマトなどをはじめとする野菜は、新陳代謝を活発にさせたり、ストレス解消効果を持っています。今回の料理コンテストには数多くの野菜が使われており、栄養のバランスに配慮した作品が目立ちました。今後、料理コンテストの入選作品等の作り方をまとめたレシピ集を作成し、町内公共施設等での配布を予定しています。

当別では約180品種もの農産物が生産されており、皆様のご家庭でも、ぜひ食卓に地元産の食材をたくさん使った一品はいかがでしょう。


■一日の野菜・豆の平均摂取量

※野菜は芋・南瓜を除いた量です。



野菜・豆料理コンテストの審査風景

野菜・豆料理コンテスト


 今回の野菜・豆料理コンテストは、地元の食材をつかって当別らしい料理をつくりだそうと、9月から町で募集し、応募があったオリジナル料理、デザート、お菓子など46品のメニューから、書類選考を経て入選した料理・デザートなど8品が、11月10日(土)、ゆとろで実際に調理されました。

コンテストは、町民の審査員80名が試食して審査を行い投票によって賞が決まりました。また、ホテルクラビーサッポロの元料理長、貫田桂一シェフも特別審査員として参加。

試食審査後、貫田シェフは「地元の食材を見直そう」と題し、野菜が持つストレス解消と健康増進の効能や、ただ安いだけで買い物をするのではなく、安心・安全な地元の食材を使うことの大切さ、また「心を込めた手間を加える、食材の風味を味わうためによく噛んで食べる、そんな簡単な工夫で、おいしい料理を作ることや、おいしく食べることができます」と講演の中で話されました。



入賞者の皆さんと貫田シェフ(前列中央)

 料理コンテストでは、入選8作品の中から、メニューの味、見た目、当別らしさなどが審査され、最優秀賞、優秀賞が決定しました。

最優秀賞 「ハロウィンスープ」

長内 みどりさん (旭町)

優秀賞 「ころころおいものパウンドケーキ」

津崎 里美さん (北栄町)

優秀賞 「玄米ぞうすい」

大塚 裕子さん (東裏)

最優秀賞「ハロウィンスープ」のレシピをご紹介します

☆材料(4人分)

- 坊ちゃんかぼちゃ・2個
 - 枝豆・・・8房
 - にんじん・・・1/3本
 - ブロッコリー・・・1/3房
 - しめじ・1/2パック
 - じゃがいも(男爵)・・・2個
 - 片栗粉・・・大さじ3
 - 粉チーズ・・・大さじ4
 - ウィンナー・・・6本
 - コーンスープの素(粒入り)・・・4袋
 - 水・・・600ml
 - マーガリン・・・小さじ2
 - 黒コショウ・・・少々
 - バジル・・・少々
- ※野菜40.0g(芋、南瓜を除く) 豆類2.5g



☆つくりかた

- ① かぼちゃをまるごと蒸し器で蒸す(15分)
- ② かぼちゃが蒸しあがったら、包丁でギザギザに切って、ふたを作り、中の種をくりぬいたら中に各小さじのマーガリンを入れる
- ③ 星型に切ったにんじん、枝豆、1口大に切ったブロッコリーを茹でておく。じゃがいもの皮をむき乱切りにしてつぶし、片栗粉を加えてこね、1口大のいも団子にし茹でておく。
- ④ 鍋に水を入れ沸騰したら、いも団子、にんじん、1cm幅に切ったウィンナー、小房に分けたしめじを入れ、火が通ったらコーンスープ4袋を加え、ひと煮たちさせ、ブロッコリー、枝豆を入れ火を止める。
- ⑤ くり抜いたかぼちゃに④で作ったスープ、粉チーズ、黒コショウ、バジルを入れ完成

▼詳細 福祉課保健サービス係

(ゆとろ内・☎23-2346)