

札幌産農産物を使ったレシピカードを作成しました

平成29年11月28日（火）、サッポロさとらんどの調理実習室に管理栄養士の中居香織さんをお迎えし、石狩農業改良普及センター北部支所専門主任の木田さんから、たまねぎの各品種の特徴の説明を受けたあと、調理実習を開始。この日は、たまねぎの品種別に、「鶏肉とたまねぎのトマト煮」「オニオングラタンスープ」「ビッシュドオニオン」「生ハムとたまねぎのマリネ」の4品を作りました。参加した方からは、「たまねぎは身近すぎて新しいメニューが出来なかったので、勉強になった。」「また機会があればお願いします。」などの声をいただきました。

今回調理したレシピは、販促や送りの箱に入れることが出来るよう、A5サイズのレシピカードにしました。JAさっぽろ各経済センターで配架しますが、在庫がなくなり次第、配布は終了させていただきます。なお、レシピカードのデータは、「さっぽろの農業」のホームページからもダウンロードできます。

さっぽろの女性農業者 おすすめレシピ

オホーツク222で作ろう!
ビッシュドオニオン

【材料】4人分
たまねぎ中2個
トマトピューレ1.5カップ
ベーコン 2〜3枚
しお、こしょう 各少々
パルメザンチーズ 適量
イタリアンパセリ 適量

【作り方】
1 たまねぎは横半分に切る。ベーコンは短冊切りにしてフライパンでかりかりに焼く。
2 ベーコンを取り出す。たまねぎを並べ蓋をして柔らかくなるまで弱火で蒸し焼きにする。
3 トマトピューレを加えて半量まで煮詰め、塩こしょうで味をととのえる。
4 皿にたまねぎを盛り、その上にたまねぎを置く。パルメザンチーズとベーコンをのせてパセリを散らす。
ベーコンから出た脂でじっくりたまねぎを焼きます。油がひっくり返しての油を捨てましょう。
加熱してほろろになる「オホーツク222」のようなたまねぎで作るのがおすすめです！

札幌で作ろう!
鶏肉とたまねぎのトマト煮

【材料】4人分
鶏もも肉 200g
たまねぎ 1個
トマトピューレ 2カップ
塩こしょう 各少々
オリーブオイル 適量
パルメザンチーズ 適量

【作り方】
1 鶏もも肉は骨をまわして皮を、たまねぎは縦半分に切って皮をむき、パルメザンチーズをのせてオーブンで焼く。
2 鶏もも肉を一口大に切り、たまねぎは薄切りにする。
3 鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎを炒め、鶏もも肉を加えて炒める。
4 トマトピューレを加えて煮込み、塩こしょうで味をととのえる。
5 仕上げにパルメザンチーズをかける。

レシピカード 全4種類

卵生たまねぎで作ろう!
生ハムとたまねぎのマリネ

【材料】4人分
たまねぎ中2個
生ハム 100g
オリーブオイル 適量
塩こしょう 各少々
パルメザンチーズ 適量

【作り方】
1 たまねぎは縦半分に切って皮をむき、生ハムは薄切りにする。
2 鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎを炒め、生ハムを加えて炒める。
3 塩こしょうで味をととのえる。
4 仕上げにパルメザンチーズをかける。

たまねぎ200gで作ろう!
オニオングラタンスープ

【材料】4人分
たまねぎ 200g
オニオンパウダー 10g
トマトピューレ 1.5カップ
塩こしょう 各少々
オリーブオイル 適量
パルメザンチーズ 適量

【作り方】
1 たまねぎは縦半分に切って皮をむき、オニオンパウダーを加えて炒める。
2 オニオンパウダーを加えて炒め、たまねぎを柔らかくする。
3 トマトピューレを加えて煮込み、塩こしょうで味をととのえる。
4 仕上げにパルメザンチーズをかける。

監修 滝本食品(株)
<料理教室Salon de Oeufs
(サロンドウフ)>
主宰 管理栄養士 なかいかおり

次回の農業に従事する女性のための研修会は、3月上旬（2時間程度）「野菜作りの基礎知識（土づくりと肥料について）」を予定しています。日時などの詳細は、ホームページ「さっぽろの農業」でご確認ください。

問い合わせ先

札幌市農政部農政課 主査（調整） 神谷
Tel.011-211-2406 Fax.011-218-5132
メール：nosei@city.sapporo.jp

農業経営セミナー 「いいね!と言われる農の共感力」のご案内

農業経営の向上を目指している皆様の中には、商品開発などに興味をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。本セミナーは、6次産業化プランナーを講師に迎えて、売れる商品づくりのポイントなどを学びます。また、セミナーの出席者で希望される方には、個別相談会の機会も別にご用意する予定です。農産物の売上向上や商品開発にお悩みの方にご参加いただきたくお知らせいたします。

1 開催日時	平成30年2月27日（火） 13時30分～15時30分
2 開催場所	JAさっぽろ本店 3階大会議室（札幌市中央区北10条西24丁目1番10号）
3 講師（プロフィール）	野菜ソムリエ上級Pro・北海道6次産業化プランナー 萬谷 利久子 さん 6次産業化プランナーとして生産者の商品開発や店舗などのサポート、青果ブランディングマイスターとして農畜産物のマーケティングなどの分野で活躍。2009年より「シニア野菜ソムリエ（現 野菜ソムリエ上級Pro）」（道内4人目）、日本野菜ソムリエ協会講師。
4 申し込み	資料の用意のため、2月23日（金）までに下記までお申し込み願います。

問い合わせ先

札幌市農業再生協議会事務局
(札幌市農政部農政課企画担当係) Tel.011-211-2406