

地産地消をすすめる どさんこクッキングレシピ集

(平成 23 年度～平成 25 年度)



 札幌市中央区食生活改善推進員協議会

もくじ

【ごはん・パン・麺など】

・ 北海道のお祝い甘納豆赤飯	1
・ ホッキごはん	2
・ 黒千石ごはん	3
・ カップ寿司	4
・ 野菜たっぷりドライカレー	5
・ 鮭ごはん	6
・ ケークサレ	7
・ フライパンで作るケークサレ	8
・ 山菜炊きおこわ	9
・ さんまごはん	10
・ ボンゴレ・ピアンコ	11

【汁物】

・ そうめんのすまし汁	12
・ 冷やしそうめん汁	13
・ 大根おろしときのこのみそ汁	14
・ ちぎりコンニャクと鮭の酒粕汁	15
・ キャベツのスープ	16
・ 北海ヤン衆汁	17
・ 根菜と鶏肉のスープ	18
・ さんまのつみれ汁	19
・ ミネストローネ	20
・ だしのとり方(昆布と削り節、他)	21

【主菜】

・ 札幌まつりの煮物	23
・ フライパンで作る簡単蒸し野菜	24
・ 鱈のピカタ	27

・ チキンナゲット	28
・ 鮭の生姜焼き	29
・ 鮭の照り焼き	30
・ アスパラひき肉フライ	31
・ さんまハンバーグ	32

【副菜】

・ 洋風おから	33
・ ニラと桜えびの和え物	34
・ 小松菜と長芋のサラダ	35
・ 鮭入りポテトサラダ	36
・ 五色涼拌（ごしょくりゃんばん）	37
・ さんまときのこの焼き浸し	38
・ パンツァネツラ(サラダ)	39
・ 夏野菜たっぷりグリーンサラダ	40

【その他】

・ イクラしょうゆ漬	41
・ 昆布巻	42
・ キャベツ北海漬	43

【菓子・ジャム】

・ パンプキンタルト	44
・ あずきケーキ	46
・ トマトゼリー	47
・ ドルチェ(りんごとザマイモのアラモード)	48

【付録】

・ 米は「洗う」「とぐ」?	3
・ どさんこクッキング写真集	25~ 26
・ さっぽろ食スタイル	49
・ 野菜を食べよう	50
・ 食品の目安量、他	51

◆ 北海道のお祝い甘納豆赤飯 ◆

【材料（4人分）】

もち米 2合

甘納豆（金時豆）100g

塩 小さじ1/3

黒ごま 適量

食紅 少々

【作り方】

- ① もち米はとき、食紅（少量の水で溶く）、炊飯器の「おこわ」の目盛の水を入れ15分置く。
 - ② ①に塩を加え、軽く混ぜ、炊飯器で炊く。
 - ③ 炊き上がったら（保温はしない）甘納豆を入れ、豆をつぶさないように混ぜる。
 - ④ 器に盛り、黒ごまをふる。
- ※ 食紅は少量の水で溶いてから入れます。少し薄めに入れた方が炊き上がった時、色がきれいです。
- ※ 調味料（塩）は、炊く直前に入れます。早くから入れると米が、かたくなります。

（1人分）エネルギー344kcal 塩分0.5g

◆ ホツキごはん ◆

【材料（4人分）】

米	2合	A {	しょうゆ	大さじ2
ホッキ貝	3個		酒	大さじ2
しょうが	1かけ		みりん	大さじ1/3
昆布だし	適量		砂糖	大さじ1/3
塩	少々		水	100ml

【作り方】

- ① 米は炊く30分前にとぎ、ざるに上げておく。
- ② ホッキ貝は内臓をとってきれいに洗い、細切りにする。
- ③ ホッキ貝をAでさっと色が変わる程度に煮る。煮汁は捨てずにとっておく。
- ④ 炊飯器に米と③の煮汁の残り、昆布だし、塩を入れ、炊飯器の目盛に水をあわせてご飯を炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、ホッキ貝の身を加えてよく混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、針しょうがを上のにせる。

※ ホッキ貝を蒸しベビーホタテ 150g に変えると「ホタテごはん」になります。

(1人分) エネルギー309kcal 塩分 1.6g

◆ 黒千石ごはん ◆

【材料（4人分）】

米	2合	A	酒	大さじ2
水	2合		塩	小さじ2/3弱
黒千石大豆	40g		酢	大さじ2/3
			昆布	5×7cm

【作り方】

- ① 米はといで、30分以上水につけ、ざるに上げておく。
- ② 黒千石大豆は、軽く水洗いして水分を拭き取り、フライパンで皮目が割れる程度まで、から炒りする。
- ③ 炊飯器に米、分量の水、②、Aを入れて炊く。
- ④ 炊き上がったたら、昆布を取り出し混ぜる。

(1人分) エネルギー322kcal 塩分 1.2g

米は「洗う」「とぐ」？

お米は「とぐ(研ぐ)」と言いましたが、今は「洗う」という表現が多いようです。今回のレシピは「とぐ(研ぐ)」と表記しています。

今は精米技術が進歩し、お米にぬかがほとんどついていません。強くといでしまうと、お米に傷をつけてしまい、うまみが逃げってしまうので、やさしくさっと「洗う程度」でよいと言われています。

◆ カップ寿司 ◆

【材料（4人分）】

米	2合	サケフレーク	50g
合わせ酢		炒りたまご	
酢	カップ1/4	たまご	1個
砂糖	大さじ1・1/3	砂糖	大さじ1/4
塩	小さじ1/3	塩	少々
きぬさや	4本	酒	大さじ1/2
にんじん	30g	サラダ油	適宜
砂糖	少々	甘酢しょうが	20g
塩	少々	白ごま	小さじ2

【作り方】

- ① 米は炊き上がったら、ボールに移して、合わせ酢をかける。
白ごまと小さく切った甘酢しょうがをまぜて、切るように混ぜる。（うちわであおぐとつやがでます）
- ② 炒りたまごを作る。卵はといて、サラダ油以外の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて、はし4～5本でかき混ぜ、細くなるまで加熱する。皿に広げて冷ます。
- ④ にんじんはいちょう切り、きぬさやは、砂糖と塩少々を加えて、ゆでて冷ましておく。
- ⑤ ①の寿司飯を器によそい、サケフレーク、にんじん、きぬさやをきれいに盛り付け、炒りたまごを飾る。

◆野菜たっぷりドライカレー◆

【材料（4人分）】

豚ひき肉（赤身）	200g	ごはん	適量
赤パプリカ	1個	A 調味料	
ピーマン	1個	カレー粉	大さじ2
セロリ	1本	しょうゆ	大さじ1
アスパラガス	2本	ウスターソース	大さじ1
玉ねぎ	1個	オイスターソース	大さじ1
にんにく	2片	砂糖	大さじ1
しょうが	2片	サラダ油	大さじ2
パセリ	適量	塩・こしょう	各少々

【作り方】

- ① パプリカ、ピーマン、アスパラガスは1cm角に切る。セロリは茎の皮をピーラーでむいて粗みじん切りにし、玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、生姜、玉ねぎ、セロリを強火で炒める。
- ③ 玉ねぎ、セロリがしんなりしたら、豚ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、残りの野菜を加えて炒め、しんなりしたらAを加え炒め合わせる。味をみて足りなければ、塩、こしょうで調える。
- ⑤ 器にご飯を盛って、刻んだパセリをのせ、④をかける。

（ごはんを除くカレー1人分）エネルギー186kcal 塩分1.7g

【ポイント】

※ ごはん 150g で 252kcal

- 香味野菜のセロリを入れることで風味豊かな味になります。
- アスパラガスを加えることで北海道らしさを出しています。
- 砂糖を加えることでコクがでます。

◆ 鮭ごはん ◆

【材料（作りやすい分量、4～6人分）】

米	3合
生鮭切り身	3切れ
A	酒 大さじ2・1/2
	しょうゆ 大さじ2
	砂糖 大さじ2弱
	みりん 大さじ1/2
	昆布だし 400ml

【作り方】

- ① 米はといで30分以上水につけ、ざるに上げておく。
- ② 鮭は、皮を取り幅7～8mmの斜め切りにする。
- ③ 鍋にAを入れ煮立たせ、鮭を入れ煮る。鮭と煮汁に分ける。
- ④ 煮汁に水を加えて、540mlにし、塩少々を加え炊飯器で炊く。炊き上がったら蒸しの前に鮭を入れ蒸らす。全体を軽く混ぜ、器に盛る。

※ 紅鮭にすると、色がきれいに出来上がります。

※ トッピングにイクラ（P.41）やのりを散らしてもよい。

（1/6量）エネルギー347kcal 塩分1.0g

◆ ケークサレ ◆

【材料（12 cm×6 cm×高さ5 cmパウンド型2台分）】

A	薄力粉	100 g	〔	玉ねぎ	1/2個
	ベーキングパウダー	5 g		サラダ油	小さじ1
	粉チーズ	50 g		具材	
卵	2個	〔	鮭切り身	120 g	
牛乳	100 ml		ブロッコリー	100 g	
オリーブ油	50 ml		しめじ	100 g	
塩	2つまみ		ポリ袋	1枚	
こしょう	少々				

【作り方】

- ① オーブンは180度に予熱しておく。
- ② 玉ねぎは粗みじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンで焦がさないようによく炒め、冷ましておく。
- ③ 鮭の切り身は、皮と骨を取り除き1 cm角に切る。ブロッコリー、しめじも1 cm位に切る。
- ④ ポリ袋に A の材料を入れ、空気を含ませるようによく振って混ぜる。
- ⑤ ボールに卵を入れて、泡立て器でよく混ぜ、牛乳とオリーブ油を加えてさらによく混ぜる。
- ⑥ 塩、こしょうを加えてさらに混ぜ、②を加えて混ぜる。
- ⑦ ⑥に④の粉を入れ、菜箸3本を使って小さな円を描くようにゆっくり混ぜる。（混ぜすぎると生地にはりが出て、焼き上がりが固くなります。）
- ⑧ 全体に混ぜたら、③の具材を加え、ゴムべらでざっくり混ぜる。
- ⑨ 型に入れて、180度のオーブンで50分焼く。
- ⑩ 焼き上がったなら型からはずし、網にのせて粗熱をとる。

◆ フライパンで作るケーキサレ ◆

【材料（26 cmテフロンフライパン1枚分）】

A	薄力粉	100g	〔	玉ねぎ	1/2個
	ベーキングパウダー	5g		サラダ油	小さじ1
	粉チーズ	50g		具材	
卵	2個	〔	ロースハム	4枚	
牛乳	100ml		いんげん	40g	
オリーブ油	50ml		パプリカ（赤）	1/2個	
塩	2つまみ		サラダ油	適量	
こしょう	少々		ポリ袋	1枚	

【作り方】

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンで焦がさないようによく炒め、冷ましておく。ハム、いんげん、パプリカは7mm角に切る。
- ② ポリ袋に A の材料を入れ、空気を含ませるようによく振って混ぜる。
- ③ ボールに卵を入れて、泡立て器でよく混ぜ、牛乳とオリーブ油を加えてさらによく混ぜる。
- ④ 塩、こしょうを加えてさらに混ぜ、①の玉ねぎを加えて混ぜる。
- ⑤ ④に②の粉を入れ、菜箸3本を使って小さな円を描くようにゆっくり混ぜる。混ぜすぎると生地に粘りが出て、焼き上がりが固くなります。
- ⑥ 全体に混ぜたら、①の玉ねぎ以外の具材を加え、ゴムべらでざっくり混ぜる。
- ⑦ テフロン加工のフライパンを熱し、うすくサラダ油をぬり、⑥の生地を平らに流し、ふたをして弱火で15～20分裏返してからは、ふたをしないで5分ほど焼く。

◆ 山菜炊きおこわ ◆

【材料（4人分）】

もち米	1合	紅しょうが	適宜
白米	1合	きざみのり	適宜
竹の子	60g	具の調味料	
ふき	60g	しょうゆ	大さじ2
小揚げ	1枚	砂糖	大さじ2/3
酒	60ml	酒	大さじ1・1/2
		みりん	小さじ2

【作り方】

- ① お米はそれぞれにといで、30分程度浸水しておく。
- ② 小揚げは、熱湯をかけ縦半分にし、短冊切りにする。
- ③ 笹竹は斜めに薄く切り、ふきは1cmの輪切りにする。
- ④ 鍋に②、③と具の調味料を入れてさっと煮る。冷めたら煮汁と具に分ける。
- ⑤ 炊飯器に①の米と④の煮汁、酒を入れ、2合の線より少なめの水加減にして炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら、具を加え蒸らす。
- ⑦ 盛り付け、お好みで紅しょうが、きざみのりを散らす。

(1人分) エネルギー329kcal 塩分 1.4g

◆ さんまごはん ◆

【材料（4人分）】

〔	米	2合	A〔	みりん	大さじ1/2
	水	2カップ		塩	小さじ1弱
	さんま	中2尾		しょうゆ	大さじ1
	生姜	1かけ			
	万能ねぎ	適量			

【作り方】

- ① 米はといて30分以上浸水してからざるにあげておく。
- ② さんまは、頭と内臓を取り除き、魚焼きグリルで両面を焼く。
- ③ 生姜は、皮をむいて千切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ④ ①に分量の水とAの調味料を入れ、さんまをのせて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、一度、さんまを取り出し、骨を取り除き、大きめにほぐしておく。
- ⑥ ごはんが蒸らし上がったら、ほぐしたさんまを戻し混ぜる。
- ⑦ 茶碗に盛り付け、生姜と万能ねぎを散らす。

（1人分）エネルギー356kcal 塩分1.5g

◆ ボンゴレ・ビアンコ ◆

【材料（4人分）】

パスタ（スパゲッティ）	あさり貝	400g
270g	オリーブ油	大さじ2・1/2
白ワイン	唐辛子	1本
70ml	バター	20g
にんにく	1片	
パスタのゆで汁	200ml	イタリアンパセリ 適宜

【作り方】

- ① 鍋に2.5リットルの湯をわかし、25gの塩を加える。
沸騰したら、パスタをゆで始める。パスタは表示より、1分ほど早めにゆであげる。
 - ② 砂出ししたあさりを水で洗い、フライパンに入れる。白ワインを加えてふたをし、蒸し煮する。
 - ③ あさりの口が開いたらざるにあけ、スープはとっておく。
 - ④ あさりの半量は殻を取り除き水洗いして、残りは殻付きのまま取っておく。
 - ⑤ フライパンにオリーブ油とつぶしたにんにく、唐辛子を入れ、火をつける。焦がさないように弱火で炒め、香りを引き出す。
 - ⑥ ⑤に③でこしたスープ、④のあさり、パスタのゆで汁を加え、フライパンをゆすって、スープが白くなるまでよく混ぜ合わせる。
 - ⑦ ⑥に加えてソースをからめる。
 - ⑧ バターを加えてパスタと和える。
 - ⑨ パスタが十分にスープを吸ったら、皿に盛りちぎったパセリを散らす。
- ※ 湯はパスタ 100gにつき1リットル、塩は湯の量の1%が目安です。
※ ボンゴレは「あさり」、ビアンコは「白」という意味です。
※ ロッソは「赤」の意味でトマトを加えます。

◆ そうめんのすまし汁 ◆

【材料（4人分）】

そうめん	2/3束
干ししいたけ	2枚
きぬさや	2本
だし汁	600ml
塩	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1・1/3
ごま	少々

【作り方】

- ① そうめんは、たっぷりの湯でゆでて、水にとりぬめりをとる。
- ② 干ししいたけは水でゆっくり戻し、干切りにする。きぬさやは、ゆでて水にとり、斜めに細く切る。
- ③ だし汁にしいたけを入れ、少し煮て、調味料を加える。
- ④ お椀に③を入れ、だし汁をはる。きぬさや、ひねりごまをトッピングする。

(1人分) エネルギー34kcal 塩分 1.5g

◆ 冷しそうめん汁 ◆

【材料（4人分）】

そうめん 1束

だし汁 500ml

しょうゆ 大さじ1・1/2

塩 少々

酒 小さじ2

みりん 小さじ2

小ねぎ、みょうが、青しそ、練り梅（梅干し） 適量

【作り方】

- ① かけ汁を作り、冷ます。
- ② それぞれの薬味を切る。
- ③ そうめんを半分の長さに切りゆでる。
- ④ 椀に②と③を盛り付け、冷ました①を注ぐ。

（1人分）エネルギー61kcal 塩分 1.3g

◆ 大根おろしときのこのみそ汁 ◆

【材料（4人分）】

大根 200g

しめじ 2/3パック

舞茸 1/3パック

みそ 大さじ2

だし汁 カップ3

*大根（直径7cm 2.5cmで約100g）

【作り方】

- ① 大根はすりおろし水気を軽く切る。
- ② 鍋にだし汁、しめじ、舞茸を加え温める。
- ③ ②にみそをとき入れてから、①の大根おろしを加え、沸騰しないよう温める。

（1人分）エネルギー32kcal 塩分1.3g

◆ちぎりコンニャクと鮭の酒粕汁◆

【材料（4人分）】

黒こんにゃく	120g	みそ	大さじ2・1/2
甘塩鮭切り身	2切れ	だし汁	カップ3
大根	250g	みつば	4本
〔	酒粕	60g	
	水	大さじ2	

【作り方】

- ① 鮭は1切れを4等分にする。
 - ② 黒こんにゃくは一口大にちぎり、下ゆでする。
 - ③ 大根は厚さ6～7mmのいちよう切り、みつばは色よくゆでて結んでおく。
 - ④ 酒粕と水を容器に入れラップをかけて30秒レンジにかけ、みそを加えて混ぜる。
 - ⑤ 鍋にだし汁と大根を入れて煮る。
 - ⑥ 大根がやわらかくなったら、こんにゃくと鮭、④の粕みそを入れて5～6分煮る。
 - ⑦ 器に盛り付け、上にみつばを飾る。
- ※ お好みで一味または七味唐辛子をどうぞ。

（1人分）エネルギー117kcal 塩分 1.9g

◆ キャベツのスープ ◆

【材料（4人分）】

キャベツ 400g

スープ 500ml（チキンコンソメ1個、水500ml）

バター 10g

塩 少々

牛乳 100ml ※トッピング用

【作り方】

- ① キャベツは水洗いして1cm幅に切る。キャベツの量が入る鍋を用意して、バターを中火で溶かしキャベツを加え、ひとつまみの塩をする。
- ② キャベツがしんなりとして、水分が出てくるまで蒸すように火を入れる。
- ③ スープを加え、強火で沸騰させアクをとる。
- ④ キャベツが柔らかくなるまで弱火で10～15分煮た後、粗熱をとりミキサーにかけてなめらかにする。
- ⑤ 鍋に戻して塩で味を調え、器に盛る。
- ⑥ レンジで1分程度40～50℃に温めた牛乳を泡立て器（又はハンドミキサー）で泡立て、上に飾る。

（1人分）エネルギー60kcal 塩分1.4g

◆ 北海ヤン衆汁 ◆

【材料（4人分）】

鮭（あらや切り身）	200g	青ねぎ	1本
大根	120g	だし汁	5カップ
にんじん	60g	酒粕	80g
こんにゃく	1/3丁	みそ	大さじ1・1/2
豆腐	1/2丁	七味唐辛子	適宜
小揚げ	1枚		

【作り方】

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、大根、にんじんは5mm厚さのいちよう切りのする。
- ② こんにゃくは塩もみして洗い、油揚げと共に短冊切りにし、青ねぎは斜めに切る。
- ③ 鍋にだし汁と①②のねぎ以外の材料を煮立たせ、アクを取りながら柔らかくなるまで煮る。
- ④ ちぎった酒粕とみそを加え、弱火で10分位煮る。仕上げに青ねぎを加えて器に盛る。好みで七味唐辛子をふる。

（1人分）エネルギー184kcal 塩分1.6g

◆ 根菜と鶏肉のスープ ◆

【材料（4人分）】

じゃがいも	200g	〔 固形スープの素 1と1/2個 水 カップ2・1/2
大根	140g	
にんじん	60g	塩・こしょう 各少々
玉ねぎ	80g	パセリ 適量
鶏もも肉	160g	
にんにく	1/2片	

【作り方】

- ① 鶏もも肉は、余分な脂身を切り落とし、熱湯で湯引きしてから、一口大に切る。
- ② じゃがいもは、一口大の乱切り、大根、にんじんは厚さ5mmのいちちょう切り、玉ねぎは、一口大の角切りにする。にんにくは3つに切る。パセリは、葉の部分のみじん切りにし、一度、水にさらしてから水気をとる。
- ③ 鍋に分量の水を入れ火にかけて、固形スープの素を溶かしてスープを作る。
- ④ ③の鍋に、大根、人参を入れ火にかけて、材料に半分ほど火が通ったら、玉ねぎ、鶏もも肉、じゃがいも、にんにくを加え、アクをとりながら中火で煮る。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 皿に盛り付け、上から、パセリを散らす。

（1人分）エネルギー128kcal 塩分1.0g

◆ さんまのつみれ汁 ◆

【材料（4人分）】

さんま	2尾	大根	200g
みそ	小さじ1	にんじん	80g
しょうが汁	小さじ1	長ねぎ	1/2本
小麦粉	大さじ1	みそ	大さじ3
溶き卵	大さじ1	水	カップ4・1/2

【作り方】

- ① さんまは3枚におろし、腹骨と背びれをそぎ落としてから皮をはがしておく。
- ② 大根、にんじんは厚さ3mmのちょう切り、長ねぎは斜めに薄く切る。
- ③ まな板の上で、①のさんまを細かく切り、みそ、しょうが汁を加えて包丁で粘りがでるまでたたく。ボールに移し、溶き卵を加えて混ぜ、最後に小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ④ 鍋に分量の水、大根、にんじんを入れ、火にかける。
- ⑤ 材料に火が通ったら、スプーンを使って③を食べやすい大きさに丸め、鍋の中に落とし火を通す。
- ⑥ 大根、にんじんがやわらかくなったら、みそを入れ、食べる直前に長ねぎを加えて、さっと火を通す。

※ 溶き卵は、入れなくても大丈夫です。

※ 魚くささもなく、おいしく食べることができます。

※ つみれをゆでて、カラシしょうゆで食べてもおいしいです。

◆ ミネストローネ ◆

【材料（4人分）】

トマト	1個	じゃがいも	1個
にんじん	1/4本	玉ねぎ	1/2個
にんにく	1/4片	ベーコン	50g
オリーブ油	大さじ2	ローリエ	1枚
砂糖	小さじ1/4	塩・こしょう	各少々
スープ	450ml	トマトペースト	大さじ1
ショートパスタ	50g	グリーンピース	30g
塩・こしょう	各少々	イタリアンパセリ	適宜

【作り方】

- ① トマトは湯むきして種を取り除き、1cm角に切る。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんも1cm角に切る。にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油と①のにんにくを入れてから弱火で熱し、香りを出す。
- ③ ①の玉ねぎを加えて、透き通るまで炒める。
- ④ じゃがいも、にんじん、ベーコンを加えて炒めてから、ローリエ、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 馴染んだら、軽く塩、こしょうをする。
- ⑥ トマトを加えて、ふたをして、弱火で3分蒸し煮にする。
- ⑦ スープを加えて沸騰させる。
- ⑧ トマトペーストを加えて、馴染ませる。
- ⑨ ゆでたショートパスタとグリーンピースを加えて、塩、こしょうで味を調える。器に盛り付け、イタリアンパセリを飾る。

「削り節と昆布のだし」のとり方

◆ 一番だし ～吸い物、淡泊味仕上げの煮物に使います～

【材料】 出来上がり 3 カップ (600ml) 分

水 3・1/2 カップ (700ml)

だし昆布 (出来上がり重量の 1%) 6 g

削り節 (出来上がり重量の 2%) 12 g

【作り方】

- ① 昆布はかわいたふきんで表面を軽くふき、蒸発分などを見込んだ分量の水とともに鍋に入れ、弱火にかける。(ふたはしない。)
- ② 気泡がでてきたら (約 50℃) 昆布を取り出し、削り節を一度に加える。
- ③ あくが浮いてきたらすぐ除く。鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を消し、そのまま静かに 1～2 分おいて削り節が下にしずむまで待ち漉す。

◆ 二番だし ～実たくさんな汁物、煮物などに使います～

一番だしをとったあとの昆布と削り節に最初の半量の水を加え、弱火で 3～4 分煮出して漉す。

その他の「だし」のとり方

◆ 煮干しだし ~独特のうま味があり、みそ汁に合います~

【材料】 出来上がり4カップ（800ml）分

水.....5カップ 煮干し.....20g.....

【作り方】

- ① 煮干しの頭と腹わたを取り除く。
- ② 鍋に水を入れ、①を入れ中火にかけ、浮かんだ泡やアクをていねいに取り除く。
- ③ 沸騰直前に弱火にして5~6分煮て、火を止め、煮干が沈んだら、ペーパータオルを敷いたこし器で漉す。

◆ 昆布だし ~水につけるだけで、だしがとれます~

【材料】 出来上がり4.5カップ（900ml）分

水.....5カップ 昆布.....20cm.....

【作り方】

- ① 昆布は、ぬれふきんでさっとふく。
- ② うま味が出やすいように、横に数本切れ目を入れる。
- ③ 水に②をつける。夏は1時間、冬は3時間程度が目安。

◆ しいたけだし

【材料】 出来上がり4.5カップ（900ml）分

水.....5カップ 干しいたけ 10g.....

【作り方】

- ① 干しいたけはさっと洗う。
- ② 水に1時間ほどつけ漉す。

◆ 札幌まっつりの煮物 ◆

【材料（4人分）】

時鮭	4切れ	ラワン落	140g
(1切れ100g~120g)		たけのこ	8本
塩	少々	早煮昆布	適量
A	しょうゆ	大さじ2	
	酒	大さじ2	
	みりん	大さじ2	
	水	340ml	

【作り方】

- ① 落は、食べやすい太さ、長さに切る。
 - ② たけのこは、根元の皮を少しむき、長ければ半分に切る。
昆布は結び昆布にする。
 - ③ 鮭はざるにのせ、塩をふりしばらく置く。キッチンペーパーで水気をふきとりAに漬けて下味をつける。水気を取ってロースター又はグリルで焼く。
 - ④ 残った漬け汁に水を加え、たけのこ・落・昆布を加えて中火で5～6分煮る。最後にみりんを加え、③の鮭を温める程度に煮て、味を調える。
- ※ ラワン落：足寄町を流れる螺湾川沿いに自生する。茎の太さが10cm、高さ3mにもなる巨大な落で北海道遺産にも指定されている。

◆フライパンで作る簡単蒸し野菜◆

【材料（4人分）】 (1人分) エネルギー234kcal 塩分0.4g

鶏もも肉	260g	ブロッコリー	2/3個	
かぼちゃ	160g	ミニトマト	6個	
じゃがいも	中2個	〔 水	150ml	
にんじん	中2/3本		酒・塩・こしょう	少々
なす	2個		*かぼちゃ中1個 約1.3kg	

ドレッシング（作りやすい分量）

【ごまドレッシング】

〔	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	レモン果汁	小さじ1
	練りごま	50g
(大さじ1と1/2)		

【ポン酢しょうゆ】

〔	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	レモン果汁	小さじ1

(1/6量) エネルギー68kcal 塩分0.4g

(1/6量) エネルギー10kcal 塩分0.4g

【作り方】

- ① 鶏もも肉に味がつきやすいようフォークの先で刺し、酒、塩、こしょうで下味をつけて食べやすい大きさに切る。野菜は食べやすい大きさに切りそろえる。
- ② フライパンにアルミホイルとクッキングシートを大きく敷き、鶏肉、野菜を平均になるよう敷き、ホイルとフライパンの間に水を入れ弱火で15分程度蒸す。（時々フライパンを動かす）
- ③ お好みでごまドレッシング、ポン酢しょうゆをつけていただく。

どさんこクッキング写真集 (カッコ内はページ数)



甘納豆赤飯(1)、そうめん汁(12)、札幌まつりの煮物(23)、夏野菜たっぷりグリーンサラダ(40)



ホッキごはん(2)、みそ汁(14)、フライパンで作る簡単蒸し野菜(24)



黒千石ごはん(3)、鮭の酒粕汁(15)、鱈のピカタ(27)、洋風おから(33)



カップ寿司(4)、チキンナゲット(28)、ニラと桜えびの和え物(34)



パンプキントルト(44~45)



あずきケーキ(46)



鮭ごはん(6)、北海ヤン衆汁(17)、昆布巻(42)、
鮭の生姜焼き(29)、鮭入りポテトサラダ(36)、



ケーキサレ(7~8)、根菜と鶏肉のス
ープ(18)、トマトゼリー(47)



ドライカレー(5)、キャベツのスープ(16)、
小松菜と長芋のサラダ(35)



山菜炊きおこわ(9)、冷やしそうめん汁(13)、
アスパラのひき肉フライ(31)、五色涼拌(37)



さんまごはん(10)、さんまのつみれ汁(19)、
さんまハンバーグ(32)、さんまの焼き浸し(38)



ボンゴレ・ビアンコ(11)、ミネストローネ(20)、
パンツァネッラ(39)、ドルチェ(48)

◆ 鱈のピカタ ◆

【材料（4人分）】

〔	鱈切り身	4切れ	〔	じゃがいも	小2個
	塩	少々		塩	少々
	こしょう	少々		にんじん	中1本
	小麦粉	適量		砂糖	大さじ2
〔	卵	1個	〔	塩	少々
	パルメザンチーズ	大さじ2		バター	大さじ1
	サラダ油	大さじ2		ブロッコリー	1/3房
			〔	塩	少々

【作り方】

- ① 鱈は骨抜きをして水気をとってから、塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② にんじんは1cmの輪切りにする。鍋ににんじん、砂糖、塩、にんじんがかぶるくらいの水を入れ火にかけ、にんじんがやわらかくなったらバターを加え、汁を煮詰めてグラッセにする。
- ③ ジャがいもは大きめの乱切りにする。鍋にじゃがいも、塩、じゃがいもがかぶるくらいの水を入れ火にかけ、じゃがいもに火が通ったら、煮汁を捨て、火にかけて水分を飛ばし、粉ふきにする。
- ④ ブロッコリーは、小房に分け、塩ゆでし冷水にとり水気を切る。
- ⑤ 卵を割りほぐしパルメザンチーズを混ぜ合せておく（少しずつ泡立て器で混ぜる）。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、下味をつけた鱈に小麦粉をまぶし、⑤の溶き卵をからめて両面を焼く。（裏返して残りの溶き卵をかけるときれいに焼き上がります）。
- ⑦ 皿に鱈を盛り付け、付け合わせににんじんグラッセ、粉ふきいも、ブロッコリーを飾る。

(1人分) エネルギー241kcal 塩分1.6g

◆ チキンナゲット ◆

【材料（4人分）】

	鶏もも ひき肉 350g		ソース
A	豆腐 40g	〔	トマトケチャップ 大さじ1・1/2
	酒 小さじ2		中濃ソース 大さじ1・1/2
	マヨネーズ 大さじ2・1/2		付け合わせ
	にんにく 少々	〔	レタス 2枚
	塩・こしょう 各少々		ブロッコリー 1/3株
	小麦粉 大さじ1・1/3		ミニトマト 4個
	サラダ油 適宜		

【作り方】

- ① 鶏ももひき肉にAを加えて、さっくりと混ぜる。
- ② 手を水でぬらして、①を8等分して小判型にする。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を薄くしき、ナゲットにきれいな焼き色がつくまで焼く。
- ④ 皿にレタスをしき、ナゲットを盛り付け、ブロッコリーとミニトマトを添える。

(1人分) エネルギー258kcal 塩分 1.3g

◆ 鮭の生姜焼き ◆

【材料（4人分）】

生鮭 4切（1切80g）	A	しょうゆ 大さじ1・1/2
しょうが 20g		酒 大さじ1・1/2
片栗粉 適量		しょうが汁 小さじ1
サラダ油 適量	B	しょうゆ 大さじ1・1/2
小松菜 1束		みりん 大さじ1
		水 大さじ4

【作り方】

- ① バットに鮭を並べて合わせたAを入れ、時々裏返して10分程漬ける。
- ② 小松菜は、塩ゆでにする。付け合わせ用に程よい大きさに切る。
- ③ しょうがは千切りにする。
- ④ ①の鮭の汁気を拭き取り、片栗粉を薄くつける。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、鮭を中火で両面とも焼く。余分な油を拭き取り、合わせたBとしょうがを加える。
- ⑥ 付け合わせの小松菜のお浸しとともに盛る。

（1人分）エネルギー199kcal 塩分 1.9g

◆ 鮭の照り焼き ◆

【材料（4人分）】

生鮭	4切（1切80g）	漬け汁
塩	少々	（しょうゆ 大さじ3 酒 大さじ2 みりん 大さじ1 砂糖 小さじ1
長ねぎ	1本	
生椎茸	4枚	
ししとう	8本	
サラダ油	大さじ1	

【作り方】

- ① 鮭は一口大に切り、塩をふってしばらく置いておく。水気をふいて漬け汁を合わせ10分位漬けて置く。
- ② 長ねぎは3cmの長さのブツ切りに、生椎茸は軸を取り半分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、水気を切った鮭を入れて両面を色よく焼く。
- ④ 鮭を片側に寄せて、残りの材料を入れて焼く。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、鮭の漬け汁を加えてからめる。

（1人分）エネルギー165kcal 塩分1.6g

◆ アスパラひき肉フライ ◆

【材料（4人分）】

アスパラ（細め）	12本	衣	小麦粉	40g
豚ひき肉	130g		パン粉	35g
塩・こしょう	少々		卵	1個
溶き卵	1/2個分	揚げ油	適量	
しょうゆ	小さじ1弱	付け合わせ		
		〔	リーフレタス	8枚
			くし型レモン	4切れ

【作り方】

- ① アスパラは、茎のかたい部分は皮をむき4～5cmの長さに切る。
- ② ボールに豚ひき肉を入れ、塩、こしょう、溶き卵、しょうゆを加え混ぜる。
- ③ ②にアスパラを入れ、3～4本位を俵状にまとめる。
※ ひき肉がアスパラの間に入りまとめる感じです。
- ④ フライの衣をつけ、170度くらいの温度で揚げる。
- ⑤ 食べやすいお好みの大きさに切り、レタスと共に盛り付け、くし型レモンを添える。

（一人分）エネルギー265kcal 塩分0.6g

◆ さんまハンバーグ ◆

【材料（6人分）】※作りやすい分量

さんま	3尾	A	みそ	大さじ1
木綿豆腐	150g		しょうが汁	小さじ1
にんじん	50g		片栗粉	大さじ1
生しいたけ	2枚		サラダ油	大さじ1
ごぼう	50g	B	しょうゆ	大さじ2
れんこん	50g		砂糖	大さじ2
ひじき	大さじ1		みりん	大さじ2
万能ねぎ	6本		レタス	60g
			ミニトマト	6個

【作り方】

- ① さんまは三枚におろし、腹骨と背びれをそぎ落とし皮をはがす。細かく切ってから包丁でよくたたき、Aの調味料を加えて混ぜる。
- ② 木綿豆腐は、よく水気を切っておく。レタスは、太めの千切りにしておく。
- ③ にんじん、ごぼう、れんこんは、みじん切り、生しいたけは、軸も一緒にみじん切りにする。万能ねぎは、小口切りにする。ひじきは、水でもどしておく（長ければ、きざむ）。
- ④ ボールに①のさんまと③を入れ、木綿豆腐を手でつぶしながら加え、全体をざっくり混ぜる。
- ⑤ ④をハンバーグの形にし、サラダ油ひいたフライパンで両面をこんがり焼いたら、Bの調味料を加えてからめる。
- ⑥ 皿にレタス、ミニトマトを付け合せ、焼いたハンバーグを盛り付ける。

(1人分) エネルギー259kcal 塩分 1.4g

◆ 洋風おから ◆

【材料（4人分）】

ベーコン	40g	牛乳	400ml
玉ねぎ	80g	塩	小さじ1/2弱
しめじ	120g	こしょう	少々
にんじん	40g	黒こしょう	適宜
ごぼう	50g		
おから	160g		

【作り方】

- ① ベーコン、玉ねぎ、しめじ、にんじん、ごぼうは粗みじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、①の材料を加えてよく炒め、おからを入れ、ざっと炒めたら牛乳を加え、塩こしょうをし、ひと煮たちさせて混ぜながら煮る。水分がなくなったら、器に盛る。

※ 好みで黒こしょうをふる。

（1人分）エネルギー169kcal 塩分0.9g

◆ ニラと桜えびの和え物 ◆

【材料（4人分）】

ニラ.....2束

桜えび（干しえび）10g

〔だし.....大さじ2
しょうゆ 少々.....〕

【作り方】

- ① ニラは、ゆでて冷水にとり、水気を軽くしぼり、4cmの長さに切る。
- ② 桜えびは、フライパンでからいりしてパリッとさせる。
- ③ ①と②をカツコのだししょうゆで和える。
- ④ 器の中央に形よく盛る。

（1人分）エネルギー19kcal 塩分1.0g

◆小松菜と長芋のサラダ◆

【材料（4人分）】

小松菜 1束

長芋 約150g（5cm程度）

ベーコン 2枚

塩・こしょう 少々

レモン汁 大さじ1

オリーブ油 小さじ1

【作り方】

- ① 長芋は皮をむいて1.5cmに切り、耐熱用のビニール袋等に入れてレンジで加熱する。（600Wで3分程度）
- ② 温かいうちに麺棒等でたたいて、レモン汁を入れて混ぜる。
- ③ 小松菜はサッとゆで冷水に取り、水気を切って3cm幅に切る。
- ④ ベーコンを1cm幅に切り、フライパンにオリーブ油を熱して炒め、小松菜も加えてサッと炒める。
- ⑤ ボールに④を入れ、長芋と混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

（1人分）エネルギー82kcal 塩分0.5g

◆ 鮭入りポテトサラダ ◆

【材料（4人分）】

甘塩鮭	120g	A	酢	大さじ1・1/2
サラダ油	少々		サラダ油	大さじ1・1/2
じゃがいも	中3個		塩・こしょう	適量
きゅうり	1本	B	マヨネーズ	大さじ4
塩	少々		レモン汁	大さじ1・1/2
			砂糖	少々

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油を熱し、鮭を火が通るまで焼き、骨と皮を取って大きめにほぐしておく。
- ② じゃがいもは、乱切りにしてゆでる。柔らかくなったら水気を切ってボールに入れてAを加え、ざっくりつぶして冷ます。
- ③ きゅうりは、厚めのいちちょう切りにして塩をふる。しんなりしたら水洗いをして水気を絞る。
- ④ ②に①と③を入れてBを混ぜる。

（1人分）エネルギー264kcal 塩分1.1g

ごしょくりゃんばん

五色涼拌

【材料（4人分）】

豆苗 1/2袋

春雨 50g

じゃがいも 中1個

にんじん 小1/2本

ミニトマト 8個

卵 1個

塩・サラダ油 少々

砂糖 小さじ1/2

ソース ※作りやすい分量

酢 大さじ6

しょうゆ 大さじ1・1/2

砂糖 大さじ3

練りがらし 小さじ1・1/2

塩 ひとつまみ

スープ 大さじ1・1/2

こしょう 少々

ごま油 小さじ1・1/2

【作り方】

- ① 豆苗は熱湯に通し、冷水に取り水切りをする。春雨は、さっと湯がき4～5cmに切る。
- ② にんじん、じゃがいもは皮をむき千切りにする。にんじんは柔らかく塩ゆでし、じゃがいもは水をくぐらし、熱湯に入れ「の」の字を5回描くくらい混ぜたら水にとり、水切りをする。
- ③ 卵は割りほぐし、塩、砂糖を混ぜ、うす焼きにし、4～5cmの千切りにする。
- ④ ①～③を皿に放射状に盛り付け、中央にミニトマトを置き、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ソースの調味料を合わせ、いただく間際にかけて和える。

(1人分)エネルギー138kcal 塩分0.9g ※ソースは1/6量で計算

◆さんまときのこの焼き浸し◆

【材料（4人分）】

さんま 2尾

塩 少々

しめじ 100g

カットわかめ 3g

大根 200g

みょうが 1本

A だし汁 1カップ

酒 大さじ1

酢 大さじ3

砂糖 大さじ2

薄口しょうゆ 大さじ2

しょうが汁 小さじ1

【作り方】

- ① さんまは三枚におろし、腹骨と背びれをそぎ落とし、一枚を3等分に切り、軽く塩をふる。
- ② しめじは、石づきを取り小房に分け、わかめは水で戻しておく。大根はおろして水切り、みょうがは、縦半分に切ってから千切りにする。
- ③ 鍋にAを入れ火にかけて、さっと温めてからバットにあける。
- ④ フライパンでさんまを両面焼き、③のバットに漬ける。
しめじは、フライパンで乾煎りしてから③に漬ける。
わかめは、水気をしぼり③のバットに浸す。
- ⑤ 深めの器に、さんま、しめじ、わかめを盛り付け、汁を注いでから、大根おろし、みょうがを添える。

(1人分) エネルギー112kcal 塩分 1.3g

◆ パンツァネツラ（サラダ） ◆

【材料（4人分）】

フランスパン	4切れ	玉ねぎ	1/2個
ぶどうジュース	100ml	トマト	1個
ベビーリーフ	40g	バジル	適宜
きゅうり	2/3本	酢	大さじ3
オリーブ油	大さじ3	塩・こしょう	各少々

【作り方】

- ① パンを1.5cm角に切り、フライパンでから炒りする。
 - ② ①をボールに入れて軽く塩、こしょうしてぶどうジュースを振りかけて混ぜ合わせ、しばらくおく。
 - ③ ベビーリーフを別のボールに入れ、手でちぎったバジルを入れる。
 - ④ 種を取り、サイコロ状に切ったトマトを加える。
 - ⑤ 薄くスライスした玉ねぎは、水にさらす。乱切りにしたきゅうりを加える。
 - ⑥ ②のパンを軽くしぼり、ゴムベラでくずす。
 - ⑦ ⑥を野菜のボールに加えて混ぜ合わせる。
 - ⑧ オリーブ油と酢を加え、塩、こしょうで味を調える。
 - ⑨ ラップをして冷蔵庫に入れ、食べる直前に皿に盛る。
- ※ 固くなってしまったパンを活用して、ぶどうジュースに浸したパンと野菜の取り合わせです。イタリア中部のアンティパスト（前菜）のひとつです。

◆夏野菜たっぷりグリーンサラダ◆

【材料（4人分）】

サニーレタス 40g

春菊 20g

水菜 40g

玉ねぎ 40g

ラディッシュ 3個

夏大根 130g

ポテトチップス 適量

ドレッシング（作りやすい分量）

A（らっきょ 3～4粒

らっきょの漬け汁 小さじ2/3

酢 大さじ3

砂糖 小さじ1

めんつゆ（2倍濃縮）大さじ2

サラダ油 大さじ4

【作り方】

- ① サニーレタスは飾り用を残して一口大にちぎる。春菊は葉先を摘む。水菜は3cmの長さに切り、玉ねぎとラディッシュはうす切りにする。夏大根は皮をむき、せん切りにする。野菜は水にはなしパリッとさせ、水気をよく切っておく。
- ② ドレッシングを作る。みじん切りにしたらっきょとAをボールに入れ、よくかき混ぜる。
- ③ 器に飾り用のレタスと共に①の野菜を盛り、ポテトチップスを粗めにくだきトッピングする。
- ④ ドレッシングを添え、食べる直前に和える。

（ドレッシング以外1人分）エネルギー32kcal 塩分0.1g

（ドレッシング1/4量）エネルギー135kcal 塩分1.0g

◆ イクラしょうゆ漬け ◆

【材料（作りやすい分量）】

生すじこ 1kg

酒 180ml

しょうゆ 150ml

塩 50g

【作り方】

- ① 鍋で酒を煮立てアルコールをとばす。
- ② ①にしょうゆを入れ、冷ます。
- ③ 3リットルのぬるま湯（40℃）に塩を入れ、すじこを入れ、手早くほぐす。水ですすぎ、ゴミやカスをきれいに取り、水気をしっかり取る。
- ④ ③を器に入れ②と合わせ、軽く混ぜる。7～8時間冷蔵庫で寝かせて出来上がり。

（1/20量）エネルギー152kcal 塩分2.5g

◆ 昆布巻 ◆

【材料（6本分・・・作りやすい分量）】

日高昆布.....

幅 10 cm長さ 30 cm 6～8枚

かんぴょう..... 適量

生紅鮭の中骨..... 2尾分

A { 砂糖（キザラ）大さじ3...
酒..... 大さじ3...
しょうゆ..... 大さじ3... }

B { 砂糖（キザラ）大さじ2...
酒..... 大さじ2...
しょうゆ..... 大さじ2...
水あめ..... 大さじ2...
C { みりん..... 大さじ2...
水あめ..... 大さじ2...
砂糖（キザラ）大さじ2... }

【作り方】

- ① 昆布は、水に 30～40 分つけて戻す。戻し汁は取っておく。
- ② ①の昆布の上に鮭の中骨を並べくるくる巻く。煮ると膨れるのでかんぴょうはゆるく2回巻いて結び目はしっかりとしばる。かんぴょうは水につけないこと。
- ③ ②を圧力鍋にピッチリ並べ昆布の戻し汁6カップを入れる。（昆布より3～4cm上にある程度）15分中火で下煮をする。
- ④ ③にAの調味料を入れて、15分中火で煮る。
- ⑤ ④にBを加え中火で10分煮る。昆布の中の骨は柔らかくなっていく。このまま1晩置くと味がしみ込む。
- ⑥ ⑤にCを入れ、圧力はかけずコトコト煮汁が少なくなるまで煮る。

（1/2本）エネルギー120kcal 塩分2.2g

◆ キャベツ北海漬 ◆

【材料（作りやすい分量）】

キャベツ 250g

三杯酢

きゅうり 1本

酢 大さじ3

塩 小さじ1

砂糖 大さじ1・1/2

カットわかめ 3g

塩 少々

りんご 1個

しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツは2～3 cm位に切り、きゅうりは薄い輪切りにして塩をし、しんなりするまで10分位おき、水気を固くしぼる。
- ② わかめは水で戻して水気を切る。
- ③ りんごは半分に切り、半分は皮つきのまま ちょう切り、残りのりんごは皮をむいてすりおろし、三杯酢と混ぜる。
- ④ すりおろしりんご入りの三杯酢にキャベツ、きゅうり、わかめ、りんごを加えて和える。

(1/6量) エネルギー45kcal 塩分 1.3g

◆ パンプキンタルト ◆

【タルトの生地】

バター	100g	バニラエッセンス	少量
粉砂糖	80g	薄力粉	200g
卵黄	1個	打ち粉（強力粉）	適量

【パンプキンのフィリング】

かぼちゃ（皮と種を除き）	300g	バター	50g
卵黄	2個	牛乳	適宜
砂糖	70g	シナモンパウダー	小さじ3/4
塩	小さじ1/4	ジンジャーパウダー	少々（お好み）
生クリーム	80ml	グローブ パウダー	少々（お好み）

【タルト生地の作り方】

- ① ボールにバターを入れ、湯せんして温め、やわらかくして泡立て器でクリーム状にする。
- ② ①に粉砂糖を2回に分けて入れすり混ぜる。
- ③ 卵黄を入れ混ぜ、好みにバニラエッセンスを加える。
- ④ ふるった小麦粉をふるいを通しながら入れ、全体の1/3を入れたら、十分混ぜ、残りの2/3はさっくりと軽く混ぜる。
- ⑤ 小麦粉が混ざりきらなくても、そのまま、ポリ袋に入れ、めん棒で押さえるようにする。これを、冷蔵庫に入れ、30分以上、休ませる。

- ⑥ タルトの型の内側にバターを薄く塗り、冷蔵庫で冷やし固め打ち粉をふり、余分な粉を落とす。
- ⑦ ⑤の生地を冷蔵庫から出し、薄く打ち粉をして、3mmの厚さにのす。型にかぶせ、指先で縁を回しながら型に落ち着かせる。型に敷いた生地のはみ出た部分を切り落とす。フォークの先で空気穴をあける。

【パンプキンのフィリングの作り方】

- ① かぼちゃはラップに包み、600Wのレンジで8分程度加熱する。
- ② 熱いうちに中身をくり抜き裏ごしする。
- ③ ボールに卵黄、砂糖、塩、シナモン、バターを入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
- ④ ③に②のかぼちゃを加えて混ぜ、かたさをみながら、牛乳を加える。泡立て器でかぼちゃをすくってポテッとしたら完成。

【仕上げ】

- ① タルト生地にパンプキンクリームを流し入れ、平らにならし、200℃のオーブンで、30～40分焼く。
- ⑨ 焼き上がったら、網にのせる。
- ⑩ ふわっと泡立てた生クリームを添える。

(1/12量) エネルギー273kcal

◆ あずきケーキ ◆

【材料（パウンド型6cm×12.5cm×高さ4.5cm 2本分）】

卵白	3個分	
砂糖	40g	
薄力粉	70g	
ベーキングパウダー	小さじ2/3 (3.5g)	
サラダ油	大さじ1	
ゆであずき缶	1缶 (190g)	*コーンスターチが入らないもの
はちみつ	大さじ1 (お好みで)	

【下準備】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるいにかける。
- ② ゆであずきは少し煮詰めておく。
- ③ オーブンは170℃にあたためておく。

【作り方】

- ① 卵白は角が立つまでかたく泡立てる。
- ② ①に砂糖を3回に分けて入れ、泡立てる。
(お好みではちみつを入れる)
- ③ ②にゆであずきを入れて混ぜる。
- ④ ③に粉を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ ④にサラダ油を入れ混ぜる。
- ⑥ 型に入れ170℃で25～30分焼く。

※ 抹茶大さじ1を入れると「抹茶あずきケーキ」になります。

◆ トマトゼリー ◆

【材料（作りやすい分量）】

トマトジュース	カップ3
水	100ml
粉寒天	4g
砂糖	40g
はちみつ	大さじ1
レモン汁	大さじ1
ミントの葉	適量

【作り方】

- ① 鍋に分量の水、粉寒天をふり入れ、よくかきまぜてから、トマトジュース1カップを加えて火にかけて寒天を煮溶かす。
（プツプツと沸騰させる）
- ② 寒天が完全に溶けてから砂糖、はちみつを加え、よく溶かし、残りのトマトジュース2カップを加え、さらに火を通す。
- ③ 火を止めてレモン汁を加え、よく混ぜたら、容器に流し、冷蔵庫に入れて冷やし固めます。
- ④ 出来上がったら、ゼリーの上にミントの葉を飾る。

（1人分）エネルギー47kcal 塩分0.6g

◆ドルチェ◆

(りんごとサツマイモのアラモード)

【材料（4人分）】

りんご	1個	(分量外)	
さつまいも（皮なし）	100g	バター	10g
バター	10g	グラニュー糖	10g
砂糖	20g		
卵黄	1/2個分		

【作り方】

- ① さつまいもを蒸し（又はレンジで加熱）、皮をむき、ざるなどで裏ごしする。
 - ② バター、砂糖、卵黄をボールに入れ、なめらかになるまで、良く混ぜる。
 - ③ ②に①のさつまいもを加えて良く混ぜる。
 - ④ フライパンにバターを溶かし、輪切りにして芯を抜いたりんごを入れ、グラニュー糖をふって焼く。
 - ⑤ さつまいもは、目の粗いざるなどでふんわりこしておく。
 - ⑥ 焼けたりんごを皿に盛り、そばろ状のさつまいもをのせる。ざるがなければ、つぶしたさつまいもを形良く盛る。
- ※ さつまいもの水分が少なくて固い場合は、生クリームを加えてかたさを調節すると良い。
- ※ さつまいものペーストが残った時は、茶巾絞りなどにするとよい。

◆ さっぽろ食スタイル ◆

栄養バランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」としています。

さらに、買い物から、片付け、保存まで環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」として提案しています。

(第2次札幌市食育推進計画 H25~29年)



北海道型食生活

+



エコ食生活

=



さっぽろ食スタイル

【さっぽろ食スタイル例】

買い物・保存で	料理で	片付けで
○買い物にはエコバックを持参する。	○乾物等の利用 ○同時調理 ○ごみを少なくする ○余熱を利用した保温調理	○油やソースの汚れは拭きとってから洗う。

もっと野菜を食べよう！目標1日350g

成人が、1日にとりたい野菜の目標量は350g以上です。
350gの野菜は、5皿の料理に相当します。
毎食1～2皿、1日で5皿を目標に食べましょう！



具だくさんの
みそ汁



野菜炒め



野菜の煮物



サラダ



おひたし

野菜プラス1皿のヒント

<p><u>一品ものより</u></p> <p><u>定食を</u></p> <p>野菜もついています。</p>		<p><u>サラダよりおひたし</u></p> <p>野菜はゆでるなどの加熱を すると、カサが減ってたくさん 食べられます。</p>
<p><u>汁物は</u></p> <p><u>具だくさん</u></p>		<p><u>野菜で選ぼう</u></p> <p>チャーハンより中華丼の方が 野菜が入っています。</p>
<p><u>鍋料理も取り入れる</u></p> <p>楽しく、おいしく 野菜も入っています。</p>		<p><u>つけあわせの</u></p> <p><u>野菜も残さずに</u></p>

◆ 計量スプーン・カップの重量表（単位g） ◆

食 品	小さじ 5ml	大さじ 15ml	カップ 200ml
水・酢・酒	5	15	200
精製塩	6	18	240
しょうゆ、みりん、みそ	6	18	240
トマトケチャップ	5	15	230
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
マヨネーズ	4	12	190
油・バター	4	12	180
小麦粉	3	9	110
パン粉	1	3	40
ごま	3	9	120

※1合は180ml

◆ 食品の目安量（皮、骨などの廃棄部分を含む） ◆

★穀類

米1合150g、食パン1斤6枚切（1枚）60g、ゆでうどん
1玉250g

★豆腐類、魚介類、肉類、卵

豆腐1丁300g、小揚げ1枚15g、さんま中1尾100g、
豚肉薄切り1枚20g、鶏もも肉300g、バラベーコン1枚
20g、卵中1個50g

★野菜、きのこ、いも、果物類

にんじん中1本200g、かぼちゃ1個1kg、大根中1本1kg
ピーマン1個40g、生椎茸1個10g、玉ねぎ1個200g、
キャベツ葉1枚50g、じゃがいも中1個150g、きゅうり
1本100g、ほうれん草1束200g、小松菜1束250g、
りんご1個300g

編集委員

中央区食改どさんこクッキングメンバー

地産地消をすすめるどさんこクッキング

平成 26 年（2014 年）9 月

発行：札幌市中央区食生活改善推進員協議会

協力：札幌市中央区保健福祉部健康・子ども課



中央区食育マスコット
「モリス」



私たち札幌市中央区食生活改善推進員協議会は

「札幌市食育推進計画」を

推進しているボランティア団体です

札幌市中央区食生活改善推進員の活動の様子

私たち、食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に食生活改善活動の輪をひろげています。



親子料理教室

食育について、親子で一緒に楽しく体験する機会となっています。



すこやか食育支援事業

高齢者を対象に食生活のポイントと簡単調理を行い、大変好評です。



中央区食生活改善展

食を通した健康づくりについて、パネルや料理の展示及び試食提供等を行っています。