

# 東区旬の味覚

〜東区の特産物を食べよう!〜

今月は区内における「地産地消」の取り組みと、地元の野菜がたっぷり入りの調理法をご紹介します。

## ●「地産地消」って何?

「地産地消」とは、地域で生産した農産物を地域で消費することです。流通経路の短縮により、消費者は新鮮な農産物を手に入れることができます。

消費者が地域の農産物を食べて生産者を支え、生産者は安全で品質の良い作物を作って消費者の信頼に応える。地域の消費者と生産者の結び付きを強めることが、農業の活性化や、自給率の向上にもつながります。

## ●東区産の野菜たち

東区は、タマネギの生産地として有名です。北海道のタマネギ栽培発祥の地であり、全国的にも早い時期から生産が始められました。現在では都市化が進んで畑は減少傾向にあります。今でも区内のあちこちから、タマネギ畑の広がる光景に出会うことができます。

「札幌」の愛称で親しまれる東区

産のタマネギは、品質への信頼もあつく、現在その大部分が、東京など本州の都市部へ出荷されています。

タマネギのほかにも区内ではホウレンソウ、コマツナ、チンゲンサイ、ジャガイモ、カボチャ、キャベツなどさまざまな野菜が生産されており、中でもコマツナは、全道でも最大規模の収穫量を誇ります。

## ●地元の野菜を食卓へ!

「さっぽろとれたてっこ」

市や農協などで組織する札幌市農業振興協議会では、市内でとれた農産物を市民に食べてもらおうと「さっぽろとれたてっこ」の取り組みを進めています。

「さっぽろとれたてっこ」は、市内でとれた、新鮮で安心して食べられる農畜産物の商標です。毎年、生産者と消費者が意見を交わしながら肥料や農薬に関する生産基準を定め、これに沿って作られた作物を販売しています。



「丘珠鍋」は、地産地消を進めるため、市が札幌市調理師団体連合会に委託して作成したメニューの一つです。市では今後、イベントなどで調理法を紹介していく予定です。

## 丘珠鍋

札幌産野菜のために作られたメニュー。旬の野菜がたっぷり入っています。

### ●材料 (4人分)

- タマネギ……………小4個
- ジャガイモ……………小1個
- カボチャ ……80g(4切れ)
- インゲン……………6本
- ナガイモ……………40g
- コマツナ……………1株
- ハクサイ……………葉1枚
- ニンジン…………… $\frac{1}{8}$ 本
- 豆腐…………… $\frac{1}{2}$ 丁
- かつおだし…………… $1\frac{1}{2}$ カップ
- 鶏スープ…………… $1\frac{1}{2}$ カップ
- 薄口しょうゆ……………大さじ2
- 濃口しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 酒……………大さじ3
- 鶏ひき肉 ……120g

- ①タマネギは表皮2枚ほどを残してスプーンなどで中身をくりぬき、釜を作る。
- ②くりぬいたタマネギの中身はみじん切りにして、サラダ油(分量外)でいためる。
- ③鶏ひき肉にすりおろしたナガイモを混ぜたものに、②を合わせて練る。
- ④タマネギの釜の内側にかたくり粉(分量外)で打ち粉をしてから③を詰める。
- ⑤④をガーゼなどで包み、かつおだし(分量外)で1時間ほど、弱火で煮る。
- ⑥ジャガイモ、カボチャは3等角に切って蒸す。
- ⑦インゲン、コマツナ、ハクサイは下ゆでして、5等ほどに切る。ニンジンは厚さ5mmほど、豆腐は一口大に切る。
- ⑧かつおだし、鶏スープを合わせただしを、しょうゆとみりん、酒で味を調える。
- ⑨鍋に彩り良く盛り付け、火にかける。

### ●ポイント

「丘珠鍋」のポイントは、鶏ひき肉とナガイモを合わせてしっかり練ること、タマネギは透きとおって甘味が出るまでしっかりいためることです。

「彩りは、寒い季節には赤い野菜を多めに、暑い季節には青い野菜を多めにすると、季節感が出ます」と後藤さん。



▲タマネギをガーゼで包むと煮崩れが防げます



▲タマネギは前日に煮て味をなじませておくとさらにおいしくなります



▲具は季節の野菜をお好みで



「丘珠鍋」を考案した札幌プリンスホテル副支配人の後藤敏幸さん