



## 札幌産の野菜・野菜の目利き

札幌の主な農産物と言えば、在来種で『札幌黄』や改良品種の『さつおう』などのタマネギ、道内でも有数の生産量を誇る小松菜、手稲山口地区周辺で栽培される大浜みやこカボチャ、清田区で誕生したポラスターほうれん草と色々あります。



**札幌黄 タマネギ**  
は、外皮が茶色に乾燥してツヤがあり、持ったときにずっしりと重くて、堅く締まっているものを選びます。タマネギは頭部から傷んでくるので、頭の部分を軽く押して、へこんだりしないか確認し、芽や根が伸びているものは、見た目にも良くありませんし、栄養素がそれらの成長に使われて味も落ちます。

保存は、冷蔵庫ではなく、日の当たらない通気性の良い冷暗所で保存しましょう。また、薄切りやみじん切りにしてから冷凍しておく色々な料理に活用できます。

保存は、冷蔵庫ではなく、日の当たらない通気性の良い冷暗所で保存しましょう。また、薄切りやみじん切りにしてから冷凍しておく色々な料理に活用できます。

**小松菜**は、葉の緑色が鮮やかで厚みがあるもの、茎は太過ぎず薄い緑色のものが栄養も豊富でおいしい証です。



葉や茎がシャキッと元気なものを選びましょう。

乾燥に弱く痛みやすいので、すぐに食べるのが一番。保存するときは、葉の表面が乾燥しないように濡らした新聞紙などにくるんでからビニール袋に入れ、根元を下にして冷蔵庫に入れます。水洗いして水気をふき取り、食べやすい大きさにカットしてフリーザーバックに入れば冷凍保存もOK、また、さっとゆでてから同じように冷凍すれば、さらに長持ちします。

とよひら“風土”ネット

JAさっぽろ 経済部 東経済センター

**ほうれん草**は、葉がきれいな緑色でツヤがあり、張りがあって肉厚なもの、茎は太すぎず細すぎず、しっかりとしたものを選ぶこと。

葉先からどんどん水分が蒸発するので、すぐに食べるのがおすすめです。保存するときは、葉の表面が乾燥しないように濡らした新聞紙などにくるんでからビニール袋に入れ、根元を下にして冷蔵庫で保存してもOK。さっとゆでてから水気をよくふき取り、フリーザーバックなどに入れて冷凍しましょう。



おいしい**カボチャ**は、持ったときにずっしりと重く、皮がかたくて形が左右対称のもの、ヘタがしっかり乾燥しているもの。通常カボチャは早めに収穫し、追熟させることででんぷんが糖に変わり甘味が増していきます。ヘタが乾燥しているのは完熟している証です。尚、カットしてあるものは、果肉の色が濃く肉厚で、種とワタが詰まっているものが良いでしょう。

丸ごとなら、日の当たらない涼しいところで1ヶ月程度保存が可能です。カットしたものは種ワタの部分から傷むので、必ずきれいに取り除きラップをして冷蔵庫の野菜室へ入れて、1週間程度で使い切りましょう。

冷凍保存するときは、固ゆでて水気をよくふき取ってから冷凍するか、ゆでたものをつぶして冷凍しても、料理にすぐに使えて便利です。



**とよひら“風土”コレクション**は、豊平区の風土の特色を活かした食育事業です。豊平区民の皆さんに「食」への関心をもっと持ってもらうため、区内の食育に係る関係団体からなる「とよひら“風土”ネット※」を中心として食育の推進を行っています。

※国立研究開発法人農研機構北海道農業研究センター、学校法人八紘学園北海道農業専門学校、JAさっぽろ経済部東経済センター、札幌市私立保育所連合会豊平区会、日本保育協会豊平区会、豊平区小学校長会、栄養教諭・栄養士豊平ブロック、豊平区PTA連合会、豊平区食生活改善推進員協議会、豊平区保育・子育て支援センター、豊平区保健福祉部健康・子ども課(順不同)

## 園児と野菜のいい関係!?

給食で人気の野菜レシピは意外(!?)に、好きでよく食べているのがゆでたブロッコリーを生姜と醤油で和えた「ブロッコリーの生姜和え」です。さっぱりとおいしくいただけます。

夏の時期はナス、ズッキーニ、ピーマンが入っている「夏野菜カレー」やニンジン、ピーマン、セロリ、玉ネギ、ニンニク、生姜を材料にした「ドライカレー」が人気メニューです。

「野菜の日」は、年長児がとうもろこしの皮むきをしています。

また、畑で育てたズッキーニをベーコンと一緒に炒めると野菜が苦手なお子さんも喜んで食べています。自分たちで育てた野菜は一味違うようです。



とよひら「風土」ネット  
東月寒保育園 (札幌市私立保育所連合会豊平区会)

## 子ども達に人気の野菜メニュー

- ・ふきの炒め物
- ・ブロッコリーの生姜和え (生姜汁と醤油を1:2の割合で合わせ、火にかけてひと煮立ちさせ、ゆでたブロッコリーを和える。)
- ・キュウリの味噌マヨネーズ和え (味噌1:マヨネーズ9の割合で混ぜ、乱切りか、スティック状に切ったキュウリを和える)

## 園の植え込みで野菜を栽培しています♪

昨年に引き続き子ども達のリクエストで大根の種をまきました。

コロナ禍の中マスクを着けながら「大きくな〜れ!」と声を掛け、本葉が出る様子を毎日のように覗き込む子ども達の姿が想像されます。収穫後は大好きな味噌マヨネーズでいただきます。



とよひら「風土」ネット  
札幌愛隣館りんご保育園 (日本保育協会豊平区会)

## 学校給食ではおひたしなどの和えものも人気メニューです!

青菜とその他の野菜を、1対2の割合でゆでて使います。(ほうれん草1/2把ともやし1袋、小松菜1/2把とキャベツ4枚等、お好みの野菜を組み合わせて)

これに、醤油大さじ1・1/2を基本に、海苔1枚を加え磯和え、かつお節小袋1袋を加えておひたし、すりゴマ大さじ2と砂糖小さじ2を加えればゴマ和えになります。

砂糖小さじ1/2と練りからし小さじ1/2を加えからし和えになります。からし和えには、ハムやちくわを切って入れてもいいですね。



とよひら「風土」ネット  
栄養教諭・栄養士豊平ブロック

# やさしいの いろいろ

とよひら「風土」ネットのメンバーと、「とよひら食育先生」から、野菜に関するいろいろな情報を集めてみました。  
野菜が大好きになったり、おいしく食べるヒントが見つかったりするといいな!

## 子どもを野菜好きにするコツ!

毎月1日の野菜の日には、親子への啓発として野菜の実物を掲示し、野菜を通しての会話を促しています。季節の旬の野菜を給食で使う食材に選んでいます。また、赤いラディッシュと白カブ、グリーンアスパラとホワイトアスパラなど目で見て違いがわかるようにしたり、絵本をかざったりして、子どもが興味をもつように工夫しています。

子どもたちには各部屋でクイズや紙芝居を行い、興味を深めています。紙芝居「きんぴら太郎」を読んだ日の、給食のきんぴらは大人気!!子どもたちは「元気モリモリ」と言いながら笑顔になっていました。



「きんぴら太郎」読み聞かせの日の献立  
・主食・味噌汁(生揚げ・ふき)  
・カレーの磯辺焼き・きんぴらごぼう・果物

とよひら「風土」ネット  
豊平区保育・子育て支援センター (ちあふる・とよひら)

## 成人の野菜摂取目標量は350g以上/日。野菜料理だと小鉢5つ分が目安です。

- 具だくさんみそ汁
  - サラダ
  - 煮物
  - おひたし
  - 野菜いため
- 様々な健康効果が期待される野菜ですが、血糖値や血中コレステロールのコントロールのためには、一度にまとめて食べるよりも、食事の度に野菜を食べるようにするのが効果的です。

札幌市民は野菜摂取量が不足気味。(平成28年札幌市健康・栄養調査結果より)そこで札幌市では、8月を「野菜摂取強化月間」、毎月1日を「野菜の日」と定めて、市民の野菜摂取量を増やすための様々な取組を行っています。

とよひら「風土」ネット・とよひら食育先生  
豊平保健センター (健康・子ども課)



## おいしいお弁当屋さんのおすすめ

### ◆お弁当におすすめの野菜レシピ

#### 大学芋風レンコン

- ① 一口大に切ったレンコンと、多めのサラダ油をフライパン入れ、中火にかける。
- ② レンコンがキツネ色に色付くまで時々返ししながら、揚げ焼きにする。
- ③ レンコンを一度取り出してフライパンの油をふき取り、砂糖と水を加えて火にかけ、レンコンを戻して照りが出たら醤油を回しかけて全体からませる。
- ④ 好みで黒ゴマをかける。



### ◆お弁当に野菜を入れるコツ

野菜のメニューを考えてなかなかアイデアが出てこない時は、肉や魚に「野菜ソース」をかけると手軽に野菜をとることが出来ます。例えば、トマトソース、青ネギソース、おろしソースなどです。

とよひら食育先生  
株式会社 Harapeco 弁当・ケータリング事業部 部長/須藤 誠

## 人気料理店直伝! おいしいあんかけを作ろう!

### 「とろみ」をつけるときのコツ5つ

- ① 片栗粉はあらかじめ溶いておく
- ② 入れる直前にかけ混ぜる
- ③ 火を止めてから加える
- ④ 少しずつ回しながら加えてよく混ぜる
- ⑤ 加えた後は1分加熱

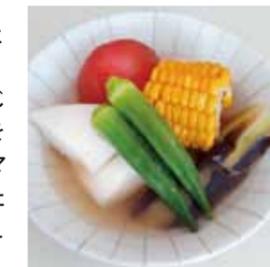


ダメになってしまう大きな原因は、  
①片栗粉をきちんと水に溶かしていない、  
②グラグラ沸騰しているところに、濃度が高い水溶き片栗粉を一気に入れている、  
③水溶き片栗粉を加えたあと、絶えず混ぜていないことが考えられます。  
片栗粉のでんぷんは65℃以上の温度でかたまりはじめるため、フツフツ煮立った80~90℃の状態でも最低でも1分加熱してください。ツヤと透明感が出てきたら火を止めてOK。とろっとはじめたら「とろみが付いた」と思って火を止めてしまうと、加熱が足りません。ダメになるのが心配な人は、加えるタイミングで一度火を止めると失敗しにくいです。そのあと焦がす心配のない中火~弱火にし、絶えずかき混ぜながら加熱してとろみを付けます。八宝菜やあんかけ焼きそばなどを作る時は、具材をしっかり炒めるか煮るかして、水分を出してからとろみ付けをしましょう。

とよひら食育先生  
中国旬菜房 幸月 代表/飛内 智幸

## 温かいままでも冷たく冷やしてもおいしい夏野菜おでんをご紹介します!

- ① トマト2個はへたを取り、湯むきをする。ナス1本は皮を少し残してむき、縦半分切り、水にさらしておく。トウモロコシ1/2本は半分に切る。オクラ4本は塩を振り板ずりし、水洗いしておく。はんぺん1枚は三角に4等分する。
- ② フライパンに油をひき、ナスをさっと焼いておく。
- ③ 鍋にだし汁400~500mlと塩小さじ1/2を入れて煮立て、トウモロコシを入れて10分くらい煮る。ナス、トマト、はんぺんを入れ、再び煮立ったら弱火にして4~5分、オクラを加え更に3分ほど煮て出来上がり。



とよひら「風土」ネット・とよひら食育先生  
豊平区食生活改善推進員協議会



## 中華料理のシェフが教える 野菜炒めのコツ

- ☞ 食材は形、大きさを揃えてカットする。(葉物はざくざくでOK)
- ☞ 油を多めに鍋に入れて熱する。
- ☞ 食材を硬い順に鍋に入れる。
- ☞ 野菜の量が多いと温度が下がるため、少量で炒めるか、少量ずつ順に入れるとよい。
- ☞ 味付けの調味料は、早い段階で入れると野菜の水分が出やすくなるので、仕上げの時にする。



最後はポイントを覚えて、炒めればOK! 少し生っぽいと思うところで火を止めれば、GOODタイミングかも...

とよひら食育先生  
中華料理 唐韻 店長/王 海東

## パティシエのレシピを公開! とうもろこしのプリン



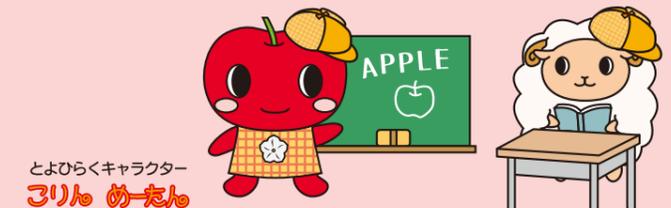
- ① ゆでたとうもろこしの粒280gと、牛乳400ml、生クリーム80ml、砂糖80gを鍋に入れて沸騰させる。
- ② ①の粗熱がとれたら、ミキサーにかけて粒がなくなるまでなめらかにする。
- ③ 卵黄4個分と、全卵1個をボウルに入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。この時、卵白のコシをきらないように気をつけながら全体を混ぜ合わせる。
- ④ ③のボウルに②をゆっくり混ぜ入れ、ふるいを使って濾す。プリン容器に入れて、天板にならべ、50℃のお湯を天板に入れて160℃に予熱しておいたオーブンで、30分湯煎焼きにする。



とよひら食育先生  
PÂTISSERIE ケイク・デ・ボア オーナー/森 伸司

## 「とよひら食育先生」が食育活動のお手伝いをします。

豊平区では、子どもたちの「食」の学びを支援するため、食育の知識や技術を持った専門家を派遣します。対象は豊平区内の保育所、幼稚園、児童会館、小学校、中学校、高等学校、大学、PTA等です。詳しくは、豊平保健センター(Tel 011-822-2472)までお問い合わせください。



とよひらくキャラクター  
3りんごめろん



## 北海道の農業と品種改良

北海道は、耕地面積が全国の約4分の1を占める日本の主要食料生産地です。広大な土地資源と、夏季は冷涼で日照時間が長く昼夜の寒暖差が大きいなどの気象条件を活かし、各地域で大規模な稲作、畑作、酪農が展開されています。道央では石狩川流域を中心とした稲作のほか、人口が集中する札幌圏に近いことから野菜類の生産も盛んです。そんな野菜の中から、ここではカボチャについてご紹介します。

日本で主に栽培されているカボチャはセイヨウカボチャです。原産地は中南米の高原地帯といわれ、冷涼な気候に適しています。道内には明治維新の頃に米国から多くの品種が導入されました。カボチャの生産は北海道が全国の約半分を占め、8月～11月までは道産カボチャが大部分です。

カボチャは栽培管理に比較的手間のかからない作物ですが、定植、整枝(つるの本数を制限したり、つるから伸びてくる脇芽を取る作業)・誘引(つるを伸ばす方向に直してあげる作業)、収穫などの作業には多くの

労力を要します。高齢化、労働力不足、大規模化などの面から、一層の省力化が望まれています。生育初期に節間が詰まる“短節間(たんせつかん)”は整枝や誘引が不要で、果実が株元の近くに付きやすく収穫が楽になります。農研機構では20年ほど前から民間企業と共同で短節間性の形質をもつカボチャ品種の開発に取り組んできました。

また、冬から春にかけては国内産カボチャが品薄となるため、このような時期においても国内産を求める声が強くなります。そこで、長期間の貯蔵後もホクホクとして糖度が高い短節間性の品種「ジェジェ」を育成しました。さらに、カボチャは冷凍品、パウダーやペーストなどに加工され、お菓子、コロケや天ぷら、サラダなど様々な用途に利用されています。これら加工に適したカボチャとして、果実が大きく、収量性が高く、貯蔵性と品質に優れた品種「おいとけ栗たん」も育成しました。

カボチャは緑黄色野菜の代表であり、カロテンやミネラルなどを多く含みます。健康維持のためにも、ぜひお召し上がりください。



普通品種(左)と短節間性品種(右)



短節間性品種の着果状況



短節間性品種「ジェジェ」(左)と「おいとけ栗たん」(右)

とよひら“風土”ネット

国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構 北海道農業研究センター

## 野菜を育ててみよう



新型コロナウイルスの流行によって、休日時間の使い方の変化や家にいる時間が増えたと聞きます。

それが影響しているのか、家庭菜園を始める人が増えて今年の春先はホームセンターの野菜苗売場が例年になく賑わっていたようです。

上手に野菜をつくるには、とりあえずの基本をおさえておきたいものです。まずは、だれでもできる野菜を作るうえでの気を付けたいことをいくつかご紹介しましょう。

### ◆肥料の量は適量を守ること。(絶対に!)

春先の畑づくりでは、まずは肥料を畑全体に撒くようにします。例えばホームセンターなどでよく見かける野菜用の肥料では、袋の裏面などに面積当たりどのくらいの量をあげればよいか書いてあります。その通りの量をあげていれば問題ないのですが、たくさんあげればよく育つと思ってかどうか、けっこう肥料を撒きすぎている人が多いようです。適量を超える肥料は生育に悪影響を与えるばかりか、食べて害のある野菜にもなりえますし、枯れてしまう場合もあります。植えてから生育がどうも悪く感じているかたは、まず春にあげた肥料の量を見直してみてください。



とよひら“風土”ネット・とよひら食育先生  
学校法人八紘学園 北海道農業専門学校

### ◆お水はあげすぎない!

家庭菜園では毎日の野菜のお世話も楽しみの一つという人も多いのではないのでしょうか。天気の良い日に畑に出て、お水をあげたり雑草をとったり、休憩のときにお茶を飲んでホッとするひととき…。このような楽しみは生活に潤いを与え健康にも良さそうです。毎日お世話することで充実感も感じられることでしょう。ですが、ここで気を付けたいことが一つ。苗を植えたばかりのころの毎日のお水やりはよくないということです。なぜかというと、植えたばかりの苗にははやく畑に根を伸ばして欲しいのですが、毎日のお水やりによって畑の土の温度が上がらずに、いつまでもたっても根を伸ばすことができないのです。植えてからなかなか大きくなりを感じている人は多いはず。土が湿っているのに頻繁にお水をあげている人はいませんか? 湿っていたらお水をやるのは止めましょう。きっと野菜は迷惑に思っているはず。また、最近はずいぶん早くから野菜苗を販売するようになっていますが、札幌で屋外にトマトを植える時期は5月20日を過ぎてから。

6月に入ってから植えたほうが、生育が良いぐらいです。来年はレベルアップのためにそのあたりも見直してみてもどうでしょう?