

食べる本

おいしく

まるごと

十勝を



Made in +勝

生きたおいしさと、 生きている。



「その土を、どう調理するかは自分次第だ」

この地で農業を始めた時、人々はそう教えてくれた。

野生の土から、おいしさは生まれない。

じっくりと、大切に手をかけ、

自然の持つ力を引き出すことが、作物にとつて大事なのだと。

彼らは、食卓にもその知恵を生かしていた。

素材そのものの持つ力を壊さず、そつと手を加える。

そうすると元気な素材たちはみるみる応えてくれる。

その“生きた”おいしさに、

自分の身体が食べ物でできていることに気づかされる。

明日を動かすのは、この食事なのだ。

これから紹介するのは、

十勝ごちそう共和国の台所で教わった“素を味わう”料理たち。

素材力の生きた料理は、心においしい。





Made in 十勝



すつびん野菜は、濃い。

熱を冷ます夏野菜に、寒さから身体を守る秋冬の根菜。人々を守るかのように巡り巡る、旬の恵み。

その時期の野菜を茹でて塩をパラッと振るだけで、なんと力強い味がすることか。

そう、十勝の大地で育った生命力あふれる野菜たちには、難しい料理の技も、特別な道具も不要。

大切なことは、

旬の素材としつかり向き合うこと。

そして、心のこもったひと手間を加えること。

ただこれだけで、嘘のように素材本来のおいしさが際立っていく。

素材が主役のごちそうを食べよう。

今日も十勝の野菜をいただきます。



白ワインビネガーのほんのりとした酸味が、
マークインの甘さを際立てる

ポテトサラダとラディッシュ

材料[4人分]

じゃがいも(マークイン) ……中5個	サラダ油(ひまわり油がおすすめ)
A 塩……………小さじ1	大さじ4
砂糖……………小さじ1	ラディッシュ(薄切りにする)…2個
白ワインビネガー…大さじ2	小ねぎ(小口切りにする)…2本
マスタード(ペースト)…小さじ1	
砂糖……………少々	
塩、白こしょう……………各少々	

作り方

- ①じゃがいもを鍋に入れ、かぶるくらいの水とAを加えてゆでる。
- ②ボウルにBを入れ、サラダ油を少しづつ加えながらよく混ぜる。
- ③①を湯切りして皮をむき輪切りに。ボウルに移して②を絡める。
- ④粗熱がとれたら、ラディッシュと小ねぎを散らす。しばらく置くと酸味が抜けてマイルドな味に。



キタアカリの風味をチーズでまるごと閉じ込め、
カリっと、ホクっと、新食感に

ポテトのパルメザン焼き

材料[4人分]

じゃがいも(キタアカリ) ……大8個	サラダ油(ひまわり油がおすすめ)
バター……………25g	大さじ1と1/3
パルメザンチーズ(すりおろす) ……30g	

作り方

- ①オーブンは200度に予熱する。
- ②じゃがいもは皮をむいて洗う。2/3程度の深さまで5mm間隔で切り目を入れ、さらに洗ってデンブンを落とす。
- ③耐熱皿に②を並べる。
- ④小鍋にバターとサラダ油を入れて弱火にかけ、バターが溶けたら③にかける。
- ⑤オーブンで30~35分焼き、パルメザンチーズをかけてさらに10分ほど焼く。



穫れたてをホクホク味わうもよ
しじっくり寝かせて甘みを楽しむ
もよし。ビタミンCやカリウムが
豊富で別名「畑のりんご」と言
われるそれは、いつでも食卓の主
役となつて家族の中心にいる。

「今日はいいあんぱいだな」じゃがい
もの花が満開になった7月中旬、
芽室町で農業を営む粟野秀明さ
んは、その葉を一枚一枚熱心に見つ
めていた。色が濃すぎてもダメ、薄
すぎてもダメ、土の中のじゃがいも
の微妙な変化を読み取つて、我が
子のように大切に育てあげている。
うちのホッカイコガネは皮付きの
まま揚げて、塩をパラツと振つたら
最高よ!」
「うちはホッカイコガネは皮付きの
食べ方。それこそが十勝の食の
醍醐味なのだ。

そうそう、素材の個性を見極めた
食べ方。それこそが十勝の食の



醍醐味なのだ。



醍醐味なのだ。

甘くつて鮮やか、 食卓のサンサン太陽



ふわふわとにんじんの葉が風にそよぐ広大な畑。音更町の茂古沼美則さんは、まっすぐと凜々しく伸びたにんじんを育てるために、土作りに勤しんでいた。「小石や粘土は大敵。整地のためのロータリーがけは命だよ!」足元に広がるベッドのようなふかふかの畑は、茂古沼さんの信念の賜物だ。

子供の頃は苦手だったけど、いつの間にか定番になっていた野菜。冷やして、洗って、切るだけで、まあおいしいこと、おいしいこと。



昼は太陽がサンサンと降りそぞろ、夜は一転して気温がぐんと下がる。だから、十勝で育ったにんじんたちは、味が濃くて甘い。皮のすぐ下にカロテンが多く含まれているので、料理をする時は薄~く薄~く皮むきを。



栄養そのまま、しっかりおいしい。

フランス発祥の真空調理法をお家で簡単に

にんじんと生姜のスieber

材料[4人分]

にんじん	2本	オリーブオイル	大さじ2
生姜	6g	A カシューナッツ	35粒
A 白ワインビネガー	小さじ1		
塩、粗びき黒こしょう	各少々		

作り方

- ①にんじんは皮をむいてピーラーでリボン状にスライスする。
- ②オレンジは果肉をカットし、残った実から果汁(大さじ1)を搾り出す。
- ③ボウルにオレンジ果汁とAを入れて混ぜ、オリーブオイルを少しづつ加えながら混ぜる。
- ④①を入れて絡め、5~10分ほど置く。
- ⑤オレンジの果肉を加えて混ぜ、器に盛ってカシューナッツを散らす。

黒こしょう&ビネガーでピリッとパンチを効かせた、華やかフレッシュサラダ

にんじんとオレンジのサラダ

材料[4人分]

にんじん	2本	オリーブオイル	大さじ2
オレンジ	2個	カシューナッツ	35粒
A 白ワインビネガー	小さじ1		
塩、粗びき黒こしょう	各少々		

作り方

- ①にんじんは皮をむいて輪切りにし、硬めに塩ゆです。
- ②別の鍋にバターを入れて中火にかけ、溶けたら砂糖を加える。湯切りした①を入れ、にんじんの両面にツヤが出るまで炒める。
- ③器に盛り、バニラ塩またはカフェパウダーをお好みで。
- ④器に盛り、バニラ塩またはカフェパウダーをお好みで。

にんじんのフルーティな味わいを再発見。
デザート感覚で食べたい、子どもも喜ぶ一皿

にんじんのグラッセ

材料[4人分]

<バニラ塩>	
バニラビーンズ(1本)	さやから種を取り出し、保存容器に種とさや、粗塩(30g)を入れ1週間ほど置く。
バター	30g
砂糖	大さじ2
コфе豆(2粒)	をすり鉢に入れて細かくすりつぶす。

作り方

- ①にんじんは皮をむいて輪切りにし、硬めに塩ゆです。
- ②別の鍋にバターを入れて中火にかけ、溶けたら砂糖を加える。湯切りした①を入れ、にんじんの両面にツヤが出るまで炒める。
- ③器に盛り、バニラ塩またはカフェパウダーをお好みで。
- ④器に盛り、バニラ塩またはカフェパウダーをお好みで。



POINT

カラッと揚げてうまいを凝縮。
ございこんの優しい甘みに驚かされる一品

だいこんのフライ

材料 [4人分]

だいこん(厚さ3cmにカットしたもの) 葉に近い部分がおすすめ) ……4個	A	マヨネーズ ……50g マスタード(ペースト) ……大さじ1
塩、白こしょう ……各少々		
小麦粉、溶き卵、パン粉 ……各適量		
揚げ油 ……適量		

作り方

- ①だいこんは皮をむき、中心を型などで繰り抜いてドーナツ状に。
 - ②①をラップで包み電子レンジで加熱し、キッチンペーパーでだいこんの水気を取って全体に塩、白こしょうを振る。
 - ③小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付け、160度の油できつね色に揚げる。

④器に盛り、合わせたAを添える。

いこんと鮓のカルパッチョ

八分]

支をむいたもの・先端が 身・刺し身用) …… 80g	かいわれだいこん	適量
(レトがおすすめ) …… 少々	エクストラバージンオリーブオイル	適量
一 Mond …… 大さじ1	黒粒こしょう	10粒

- ンにスライスアーモンドを入れて、こんがりとから煎りする。
は長さ10cm位のせん切りにする。
15gずつに切り分けてラップで挟み、めん棒などでたたいて
ます。ラップを取って内側に軽く塩を振る。
われだいこんを1/8量ずつのせて巻く。器に盛ってEXV、オ
イルを振りかけ、①とつぶした黒粒こしょうを散らす。



スパイシーな後味にやみつき。
作って毎日の定番に

こんのピクルス

①だいこんは皮をむいて2cmの角切りにする。

さじ1と2/3
… 大さじ1

②鍋にAを入れて泡立て器で軽く混ぜ、火にかける。沸騰したら火を止め、室温で冷ます

… 小さじ1
一ル) ③清潔な保存容器に①と②
…… 3g を入れて、冷蔵庫で15時
10粒 間ほど寝かせる

- 10粒
- 6粒
- 1粒
- 1個

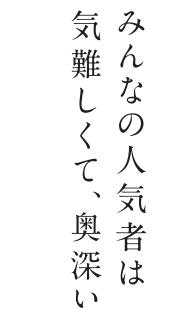


根を頬張りながら100haの畑を見渡す道下隆宏さんの姿があつた。「好きだからできる仕事だなあ」ぱつりと呟いたその顔は自信に満ちあふれていた。

大根はとにかくストレスに弱い。些細なことでもへそを曲げ、



首から先端にかけて
増していく。優しく
におろすと甘くな
りまかせにおろすと
人の気分がわかる
という。今日の食卓
の大根おろし、どん
な味でしたか？



ねじれてしまう。まるで気難しい人に接するように、気を回して育てる」とが大切なのだ。



キャベツの甘みを引き出す豚肉のほのかな塩気。
ボリュームたっぷりの食べ応えもうれしい

豚ロールきやべつ

材料[4人分]

キャベツ	小1/2個	A	コンソメスープ	150ml
豚バラ肉(スライス)	16枚		バター	15g
オリーブオイル	大さじ1			
塩、白こしょう	各適量			

作り方

- ①キャベツは4等分のくし形に切り、豚肉を4枚ずつ巻く。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、①を入れて軽く塩、白こしょうをし、両面を中火で炒める。
- ③Aを入れてふたをし、15分ほど煮込む。塩、白こしょうで味を調える。



POINT
煮込む際にタイムを2本加えると格段においしく。



スープのうまみは、キャベツのうまみ。
心までシアワセに満たされる具だくさんポトフ

キャベツを味わうポトフ

材料[4人分]

キャベツ	小1/3個	A	ウインナーソーセージ	4本
じやがいも(マークイン)	大2個		コンソメスープ	1000ml
にんじん	70g		塩	適量
長ねぎ	70g	A	塩、白こしょう、クミンシード	各少々

作り方

- ①キャベツと皮をむいて水にさらしたじゃがいも、にんじんを2~3cm大に、長ねぎは長さ2cm、ソーセージは1cm大の輪切りにする。
- ②鍋にコンソメスープを入れて火にかける。沸騰直前ににんじん、じゃがいも、ソーセージ、キャベツ、長ねぎの順に加えて煮込む。その際、野菜を入れる度に塩を少々を加える。
- ③じゃがいもに火が通ったらAで味を整える。

さっぱりとした酸味とカラメルのコクが好相性。
置くとまろやかでより味わい深く

カラメルキャベツサラダ

材料[4人分]

キャベツ	1/2個	A	サラダ油(グレープシードオイルが 砂糖	40g
コンソメスープ	100ml	B	おすすめ	50ml
白ワインビネガー	50ml		塩、白こしょう、クミンシード	各少々

作り方

- ①大きめの鍋で千切りにしたキャベツを30秒ほど塩ゆでして冷水に取る。キッチンペーパーで包んで水気を絞り、ボウルに入れる。
- ②鍋に砂糖を半量入れて強火にかけ、溶けたらさらに少量ずつ入れてすべて溶かす。鍋底で砂糖がフツフツとしてきたらAを加え、1分ほど加熱して火を止める。
- ③①にあたたかい②を入れて混ぜ、Bで味を調える。冷めていたらサラダ油を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

十勝の鹿追町のキャベツ畑を覗くと、まるまるとしたキャベツの収穫が始まっていた。23歳のときから畑を作を営む高野直樹さんは、この日も五感を働かせながら作物と向き合っていた。東から風が吹くと、近く天気が崩れるサイン。収穫を早めるか、待つか、その見極めがすべてを左右するのだ。

「うん、頭がかたく締まってる。いい出来だね」

良質なキャベツは巻きが密でずっしり重い。甘みも栄養もぎゅっと詰まつたまあまいキャベツ。さて、今日はどう食べよう。



心もからだも喜ぶ、
あるいは優等生



バターの香りとろみで、身体の芯まであったかく。
ひと口、またひと口と食べたくなる優しい味

たまねぎのスープ

材料[4人分]

たまねぎ	中2個半	小麦粉	大きじ1と1/3
A バター	30g	水	900ml
オリーブオイル	大きじ1と1/3	白ワイン	40cc
砂糖	少々	タイム	2本
塩、黒こしょう	各適量		

作り方

- たまねぎは食べやすい大きさにスライスする。
 - 鍋にAを入れて弱火にかけ、バターが溶けたら①と砂糖、塩、黒こしょうを加える。強火にし、絶えず混ぜながら軽く色付くまで炒める。
 - 火を止め、鍋の中が落ち着くまで混ぜ続ける。さらに小麦粉を入れてしっかり混ぜて中火にかける。
 - Bを加えて強火にかけ、沸騰したら塩を加えて中火で10分ほど煮込み、塩、黒こしょうで味を調整する。タイムを加えるとさらにおいしく。



ネギのホイル焼き

[4人分]

4個	ノンヨウ・ベース(またはフレイ)
小さじ4	20g
4本	白こしょう
60g	少々

四

- ブランは200度に予熱する。
ねぎは皮をむき、2/3程度の深さまで放射線状に8等分の切り入れる。
ミホイルにたまねぎを1個ずつのせ、はちみつをかけ、(タイムをのとさらにおいしく)包む。オープンで35分ほど焼く。
鍋にバターを入れて溶かし、アンチョビペースト(ファイルの場合は刻んだもの)を加えて白こしょうで味を調える。
を取り出してアルミホイルを開き、④をかける。



“が香るオニオンサラダ

いたもの) …1個 バージオリーブ …大さじ1と1/3 タード… 大さじ1 … 小さく	塩、黒こしょう…………各少々 好みのハーブ(チャービル、 レモンバーム、イタリアンパセリ、 チャイブなど)…………適量
---	--

- 維に沿って薄く輪切りし、さっと洗って氷水に10分ほど
ペーパーで包んで水気を絞る。
入れて混ぜる。①を加えて絡め、塩、黒こしょうで味を
ペーパーを添える。



A close-up photograph of a dish of fettuccine pasta. The pasta is coated in a light, creamy sauce and garnished with fresh green parsley leaves and small red pepper flakes. The dish is presented in a shallow, white, rounded-edge bowl. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor or garden setting.



A close-up photograph of a small green onion plant growing in soil. The plant has a white, bulbous base and a green, slightly curved stem. It is surrounded by dark brown soil.

十勝平野の真ん中に広がる幕別町。真夏に佐渡孝徳さんのたまねぎ畑を訪れると、葉がウエーブを描きながらそよそよと揺れていた。「葉をしつかり見て、病気になつてないか見てるんだよ」太り始めたたまねぎの頭が、ひょっこり土から覗く姿が愛らしい。

くつたり煮込んで甘みを味わおうか、そのままサラダにて辛みを味わおうか。常備しておけば、毎日樂しい。



受け継がれてゆく大地と、
フロンティア精神

十勝は「恵まれた大地」と言われる。日高山脈と大雪山系がもたらす清らかな水、朝晩の寒暖の差が激しい気候。こんなにも恵みにあふれた土地は他にない。ただ、現在のように作物にとっての恵みの土地となつたのは、明治16年に訪れた『晚成社』一行らの開拓があったからに他ならない。

荒れ果てた土、予想を遥かに超える冷害、水害。そして作物の大敵である病虫害。ここで農業を営むのは不可能ではないのか…?しかし彼らは苦境に立ち向かい、この地で闘うことを決心するのだった。

農業王国を生み出した鍵は、この人々のフロンティア精神にある。それは、土とともに今も十勝の人々に受け継がれている。



外はカリカリ、中はモチモチ。
ぱしさと小ねぎのアクセントがクセになる
がいものパンケーキ

分]

(重めに皮をむいたもの) 小ねぎ 2本

..... 200g オリーブオイル.....
ねがひ しきじゆ

- はすりおろしてボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜる。
小口切りにし、①に加えて混ぜる。
にオリーブオイルを熱して②を1/4量ずつ入れ、両面をこん
。



なくなるみのドレッシングが、
もの風味を引き立てる

いものホクホク焼き

たもの) ... 250g	エクストラバージンオリーブオイル
... 大さじ1と1/3	小さじ1
... 少々	オリーブオイル 適量
... 各少々	クルミ 15g
(油がおずすめ)	パセリ(イタリアンパセリがおすすめ)
... 大さじ3	の葉 10枚

- 5mmの輪切りにする。
混ぜる。サラダ油、EXV、オリーブオイルの順に
がら混ぜる。
一ブオイルを熱し、①の両面をこんがり焼く。
入れて絡め、粗熱を取る。粗みじん切りにしたクルミ
パセリを加えて混ぜる。



そして大きくなつたながいものは半分だけ秋掘りとして、残りの半分は“天然の冷藏庫”と言われる土の中で越冬し、春掘りとして出荷されていく。きめ細やかで、真っ白で、粘りが強い。さすが、世界に誇る川西のながいも。

「料理の失敗がないでしょ、栄養満点でしょ、これは万能野菜だよ！」

なるほど。こんがり焼いても生でもおいしい。年中食べられるのが、またうれしい。

ながいもののフラ

スパイスが複雑に絡み合う一口フライ。
お酒のおつまみにもぴったり

 [View all posts](#)

ながいもののフラ

材料[4]

ながいも(皮をむいたもの)	250～300g
A カレー粉、ターメリックパウダー	各小さじ1
塩(シーソルトがおすすめ)	大さじ1と1/2
揚げ油	適量

- ① 小さめの器にAを入れて混ぜ、塩を加えてさらに混ぜる。
 - ② ながいもは2,3cmの角切りにし、キッチンペーパーで包み取る。150度の油でカラッと揚げる。
 - ③ 器に盛って①を添える。



丸の内

ポワン エ リーニュ

十勝の小麦 でなければ、 この味は生み出せない。

M A D E I N T O K Y O を
コンセプトに、東京から世界へ発
信するパンを作り続けている『ポワ
ンエリーニュ』。ここに『十勝』とい
う名のパンがある。

「パン」と言えばクラスト(パンの
外側)を味わう硬いパンですよね。
逆の発想で作ったのがこちらなん
です」

総括部長の和田尚悟さんに差し
出された『十勝』。まずその見た
目に驚かされた。しつとりツヤのあ
る生地と、それを包み込む極薄い
クラスト。カットされたひと切れを
持ち上げると、「しなる」。こんなバ
ゲットは他にない。

「このしつとりもっちりした食感を
表現するために探していた小麦。
それが日本の、そして北海道十勝
産のものでした」



ポワン エ リーニュ 〒100-6590 東京都千代田区丸の内1-5-1 新丸の内ビルディングB1F



店内で焼き上げられた約40種類のパン。『十勝』以外にも十勝産小麦を使用したパンが並ぶ。

『十勝』465円(税込)

浪花家総本店 〒106-0045 東京都港区麻布十番1-8-14



「いらっしゃい!」威勢のいい声が
聞こえる店内。お馴染みの味を
求めるお客様が絶えない。

『たいやき』150円(税込)

麻布十番
浪花家
総本店



昔ながらの餡子の味、

これだけは譲れない

フツフツフツ…使い込まれた大
きな羽釜の中で、餡子になる瞬間
を待つ小豆。ここでは、毎日たいや
き2,000個分の餡子をお店で

炊いている。

「餡子っていうのはね、甘いものな
の。味の濃い豆を使つていれば、甘
みがあつても負けないでしょ。だか
らうちは十勝産の小豆しか使わ
ないの」

明治42年に創業された、元祖たい
やき屋「浪花家総本店」。4代目

店主の神戸将守さんは小豆への
想いを熱く語ってくれた。たいやき
は餡子を食べるおやつ。だからこ
そ主役はしっかりと味を持つ
ていいなければならない。数々の小豆
を試した結果、十勝の小豆にたど
り着いたという。

「昔ながらの豆の味。しっかりとし
た豆の味。この風味は他にはない
よ」

口に入れた途端、ウエハースのよう
にとける薄皮に、どつしりとした餡
子の味。食べ応えがあるのに不思
議と飽きがこない。

「それぞれの町の、それぞれのたい
やきがあつていい。いろいろある中
で、うちのたいやきを食べて『お!』
と思つてもらえたうれしいね」

当たり前の餡子を、当たり前に食
べられる。そんな今では希少となっ
た贊沢。伝統を背負つた神戸さん
の想いが、小さな一尾に込められて
いた。

Made in +勝



もう一つ、

大地が育てているもの。

十勝平野が朝焼けに染まる頃、

広大な大地で、悠々と草を食む牛たちの姿があつた。

清らかな水、新鮮な草、冷涼な気候、

すべてが牛たちのごちそう。

起伏の豊かな地形と、広大な大地が足腰を鍛え

良質な肉質を生み出しているのだ。

赤身のコクも、脂肪のバランスも、安全性も、

ごちそう共和国のプライド。

「また食べたい！」

そのひと言を、少しでも多く聞くために

各地の農家たちは今日も追求を続けている。



牛肉のごちそうサラダ

材料[4人分]

牛肉(薄切り).....	8~12枚
パプリカ(赤・黄).....	各1個
たまねぎ.....	1/4個
小ねぎ.....	2本
A マヨネーズ.....	100g
ケチャップ.....	20g
タバasco.....	少々
レモン汁.....	少々
塩、黒こしょう.....	各少々
コンソメスープ.....	600ml
塩、黒こしょう.....	各適量
エクストラバージンオリーブオイル.....	適量

作り方

- ①パプリカ、たまねぎ、小ねぎは粗みじん切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。①を加えてさらに混ぜる。
- ③鍋にコンソメスープを入れて強火にかける。沸騰したら火を止めて牛肉をサッと湯通して取り出し、塩、黒こしょうを振る。
- ④器に盛って②をかけ、EXV、オリーブオイルを回しかける。



十勝産の牛肉は繊維が細かいので茹でても柔らか、うまい。十分に水を抜いてから、少しあくを取るために、水を2回ほど替えてから、最後に水を1回だけ残して、火を通す。火を通す時間は、水分を外に出さないように、手早く。



牛肉ときのこのクリームソテー

材料[4人分]

牛肉(ステーキ用肉またはもも肉).....	300g
塩、白こしょう.....	各適量
オリーブオイル.....	適量
A にんにく(薄切り).....	1/2片分
たまねぎ(2cmの角切り).....	1/4個分
ベーコン(厚めのスライスを5mm幅に切る).....	120g
好みのきのこ(一口大に切る).....	250g
白ワイン.....	80ml
生クリーム.....	200ml
バセリ(イタリアンバセリがおすすめ).....	適量

作り方

- ①牛肉は5×1cm角の棒状に切り、塩と白こしょうを軽く振る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①をこんがりするまで強火で炒めて取り出す。
- ③同じフライパンにオリーブオイルを足してAと塩、白こしょうを加えて軽く炒め、ベーコンを入れてさらに炒める。鍋底に焦げ目が付いてきたらきのこを加えて塩と白こしょうを振り、軽く炒めて白ワインを振りかける。
- ④ワインが蒸発したら生クリーム(150ml)を入れ、とろみが付くまで強火で煮詰める。②を戻し入れて塩と白こしょうで味を調え火を止める。泡立てた生クリーム(50ml)を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛ってバセリを散らす。

下味をつけた牛肉が後を引く、冬にぴったりのクリーミーな濃厚ソテー。フライパン一つでおもてなしの味に。

きめ細やかで柔らかく、香り、食感、食味のバランスが抜群。ここ十勝には、胸を張って育て上げたブランド牛が豊富にある。この最高ランクの良質な肉を最大限に味わうには、なによりも焼き加減が大切。うまいが逃げないよう、しっかりと集中を。

ステーキとローズマリーオイル

材料[4人分]

牛肉(ステーキ用肉またはもも肉かフィレ肉).....	600g(1人150g×4枚)
塩、黒こしょう.....	各適量
オリーブオイル.....	適量
ローズマリーオイル.....	適量

〈ローズマリーオイル〉

ローズマリー(1.5g)を洗い、キッチンペーパーで水気を取る。清潔な瓶にEXV、オリーブオイル(200ml)と一緒に入れ、冷暗所に7日間置く。

作り方

- ①牛肉は両面に塩、黒こしょうを振る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱して①を入れ、中火で両面を6~8分焼いて取り出す。アルミホイルで包んで7分ほど置き、うまいを閉じ込めるため返してまた7分置く。
- ③アルミホイルから牛肉を取り出し両面を30秒ほど軽く焼き、食べやすい大きさに切る。
- ④器に盛り、ローズマリーオイルをかける。



それはまっすぐ、澄んでいる。

牛乳作りは、土作りからはじまる。

よい土でなければ、草に栄養が行き渡らない。

よい土でなければ、牛は草を食べてくれない。

食べて、寝る。

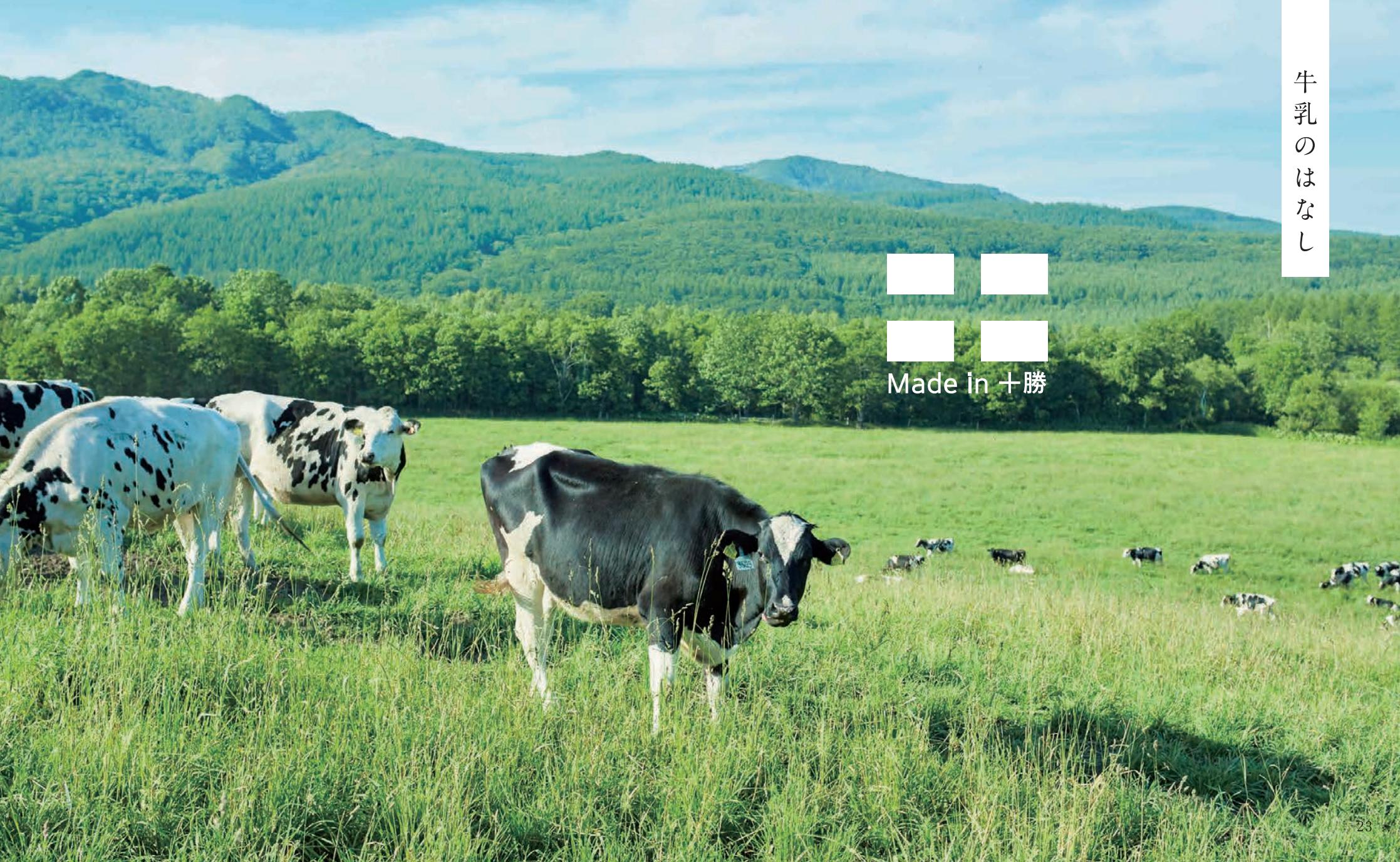
そんな“牛の仕事”を最大限に努めてもらうためにも良質のごはんで満たしてあげることが大切なのだ。そうしてのびのびと育てた牛から、

毎日恵みの牛乳をもらっている。

ごちそう共和国の牛乳を見かけたら、

できるだけ新鮮なうちに飲んで欲しい。

きっと、ピュアでまっすぐな味わいに気付くはず。





レシピ監修

マーカス・ボス Markus Bos

今回レシピを監修していただいたのは、札幌を拠点に活動するドイツ人シェフのマーカス・ボス氏。ヨーロッパ各地のミシュラン星付きレストランで修業を重ねたのち、来日。野菜マーケット「MaY MARCHE」を主宰するかたわら、北海道の素材の持ち味を引き出す料理の楽しさを独自のスタイルで伝えている。

レシピはすべて4人分です。大さじ=15ml、小さじ=5ml。料理によって黒こしょう(強い辛さ)、白こしょう(穏やかな辛さ)を使い分けています。エクストラバージンオリーブオイルは、生で食べる際に、ピュアオリーブオイルは火を通して使うと風味を損なわざ味わえます。手順内のEXV、オリーブオイルは、エクストラバージンオリーブオイルの略称です。本レシピを参考に、スパイスやハーブを上手に取り入れ、好みの味を見つけてみてください。



さっぱり優しい口当たり。
凍らせてすることでヨーグルトの酸味が柔らかく

ヨーグルトのグラニテ

材料[4人分]

A	ヨーグルト	350g	バナナ、キウイなど好みのオレンジ果汁	1個分	フルーツ	適量
	レモン汁	1/2個分				
	レモンの皮(すりおろし)	1/2個分				

作り方

- ①ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。浅めのバットなどに流し入れ、冷凍庫で40分ほど冷やす。
- ②取り出してフォークなどでかき混ぜ、シャーベット状にしてから冷凍庫に戻し入れる。2時間を目安にこの手順を何度も繰り返す。
- ③グラスに盛り、食べやすい大きさに切ったフルーツを添える。



濃厚チーズと卵がとろっ、ふわっ。
ごちそう共和国の朝ごはん

スパニッシュクロスティーニ

材料[4人分]

ゴーダチーズ(すりおろす)	90g	ライ麦パン(スライス)	4枚
白ワイン	大さじ2	エクストラバージンオリーブオイル	適量
にんにく	1/4片	卵	2個
塩	小さじ1/3	パセリ(みじん切りにする)	少々

作り方

- ①オーブンは250度に予熱する。
- ②にんにくは薄切りにして塩を振りかけ、少し置いてから包丁の腹でペースト状にすりつぶす。
- ③ボウルにゴーダチーズ、白ワイン、②を入れて練り混ぜる。
- ④パンにEXV、オリーブオイルを垂らし、③をのせて軽く押さえ、真ん中に凹みをつくる。天板に並べ、溶いた卵をまんべんなくかける。
- ⑤トースターまたはオーブンで4分ほど焼いて取り出し、パセリを散らす。



寒い季節のとっておき。
十勝産のコク深いゴーダチーズを贅沢に

チーズフォンデュ

材料[4人分]

ゴーダチーズ	290g	コーンスターチ(またはかたくり粉)
にんにく	1/2片	小さじ1
白ワイン	180ml	好みのゆで野菜やパンなど

作り方

- ①ゴーダチーズは細かくすりおろす。
- ②フォンデュ鍋または厚手の小鍋ににんにくをすり付けて香りをうつし、白ワインを入れて中火にかける。ひと煮立ちしたら①を加えて木べらで混ぜながら溶かす。
- ③コーンスターチを入れてよく混ぜ、仕上げにチリペッパーを振る。好みの野菜やパンをからめていただく。



十勝といえば、真っ白くてピュアな味わいの牛乳。年間約100万トンの生乳を生産し全国へ届けている。(出典:平成25年十勝畜産統計)
その生産量も領けるのが、行く先で見かける大きな牛舎とサイロ。傾斜地に行くと放牧されたホルスタインやジャージー牛たちがのんびり、ゆったり過ごしている。
良質な牛乳を生み出すには、なによりも牛たちがストレスなく過ごせる環境が大切。日高山脈と大雪山系の美しい水と、生き生きとした草、思い思いに運動ができる広大な大地。十勝の恵みは、牛たちにとっても恵みなのだ。



美しい牛乳は
美しい大地から



ソフトクリームになって
も、牛乳のおいしさがス

トレートに味わえる

生乳のまろやかな風味
とコク。フレッシュな牛乳
だからこそこの味わい



24 それぞれの風土が生きている。ここは、十勝ごちそう共和国。

JAうらほろ
フリーズドライ加工品の『そのまま食べる十勝の豆』の販売ほか、道の駅で販売される白花豆の羊羹や甘納豆が名物。

JA本別町
日本一の豆産地。小豆、金時豆、大豆等や加工品『Mame manma』など豆王国ならではの製品作りに力を入れています。

JAあしょろ
北海道遺産であるラワンぶきを農作物として栽培し、ブランド化。チーズなどの乳製品加工や、イチゴ栽培にも積極的に取り組んでいます。

JA陸別町
昼夜の寒暖差を利用したアスパラガスなど野菜の栽培に取り組んでいる。搾乳された牛乳で『りくべつ低温殺菌牛乳』を製造・販売。

JA幕別町
新鮮な朝採りレタスをはじめ特産品の『和穏じょ』、全道一の栽培量を誇る『インカのめざめ』を届ける野菜王国です。

JA十勝池田町
強い粘りを持つ山芋を『ネバリスター』のブランド名で販売。ワインの副産物を飼料に飼育した『いけだ牛』も人気。

JA十勝高島
内陸性気候の環境下で、小豆・長いも・かぼちゃなどの農作物を生産。特産品の『ツクネイモ』は高級和菓子原料に。

JA豊頃町
畑作と酪農が盛ん。太めで歯応えがあると人気の『十勝だいこん』で作る切り干し大根は、JAの主力商品のひとつ。

JAおとふけ
『音更大袖振大豆』や『音更町すずらん和牛』など高品質な製品を展開。畑作物を中心に北国の四季を収穫しています。

JA士幌町
じゃがいもや豆類、『しほろ牛』などの生産が盛ん。“生産から加工・消流まで”を合言葉に先進的な農業を追求しています。

JA上士幌町
秋田大豆をはじめ、馬鈴しょ、てん菜を生産。町で一貫生産される『十勝ナイタイ和牛』はブランド和牛として名高い。

JA鹿追町
耕畜連携で効率の良い鹿追スタイルの農業を実践。鹿追生まれ鹿追育ちの『鹿追牛』は赤身を味わって欲しい逸品です。

JA十勝清水町
牛肉『十勝若牛』や野菜『とれたんと』など独自ブランドを展開。今よりも豊かな土壤を未来へ残すため有機的農業を推進。

JA忠類
ほくほくとした食感とほんのりとした甘みが特徴の『食用ゆり根』は特産品。特化した放牧酪農も展開する、酪農業主体の純農村地域。

JA大樹町
生産額の80%を酪農が占める酪農王国。また根菜類の栽培も盛んで、製品化した『大樹浅漬け大根』はJAの看板商品に。

JAひろお
南十勝の冷涼な気候は乳牛たちに最適。道内トップレベルの乳質の牛乳を、チーズやバターの原料として出荷しています。

JA帯広かわにし
国際規格HACCP の取得など先駆的な取り組みを実践。『十勝川西長いも』は日本を越え、海外でも支持されるブランドに。

JA帯広大正
道内のメークイン作付面積の3割を占める『大正メークイン』ほか、『大正長いも』『大正だいこん』の3ブランドを全国へ。

JA中札内村
特産の『そのままえだ豆』『そのまま黒えだ豆』は収穫から加工まで現地で一貫。産地の恵みを“そのまま”届けています。

JAめむろ
生産量日本一を誇るスイートコーンは、強い甘みが特徴。ほかにも『めむろごぼう』や『めむろメークイン』、マチルダなどを生産しています。

JAさらべつ
豊かな土壤を生かし、畑作・酪農・畜産を展開。秋の『さらべつ大収穫祭』で『さらべつ和牛』などの名産を提供しています。



**原動力は、
フロンティア精神**

内陸部には内陸部の農業形態が確立されていて、24の個性的なピースがパズルのように組み合わさっている。それぞれの農家たちが日々切磋琢磨している課題は、風土を生かしてどこまで勝負できるのか。そのチャレンジは果してしなく続いている。琢磨していく課題は、風土を生かす。それが農家たちが日々切磋琢磨していく課題は、風土を生かす。

十勝ごちそう共和国へ、ご案内します。<http://www.made-in-tokachi.jp>

お問い合わせ：JAネットワーク十勝ブランド戦略推進協議会 事務局 ●TEL 0155-24-2133 ●FAX 0155-26-1639 ●MAIL kikaku@nkrtwosv.nokyoren.or.jp

Made in ■■■十勝

十勝育ちのごちそう様たち。今日はどれをいただきますか？



牛肉

安心・安全な上質な味わいを求め、それぞれ独自の方法で飼育されたブランド牛は8ブランド。きめ細かい肉質とあっさりした脂が特徴です。



大豆

高いブランド力を持つ十勝産大豆。十勝の冷涼な気候を活かし、育てられたブロッコリーは茎まで甘い。深緑色のつぼみは硬くしまり、ずっしりとした重さがあります。



ブロッコリー

十勝の冷涼な気候を活かし、育てられたブロッコリーは茎まで甘い。深緑色のつぼみは硬くしまり、ずっしりとした重さがあります。



とうもろこし

ギュッとしまった実と、強い甘みが特徴。多くの品種はその甘みを逃がさないよう朝もぎされ、その日のうちに発送されています。



ごぼう

肥沃な十勝平野でスクスク育ったごぼうの味は格別です。代表的なものに太くてやわらかく、力強い味と香りが備わった『めむろごぼう』など。



たまねぎ

湿気の少ない環境が上質のたまねぎを育てます。昼夜の寒暖差によりギュッとしまった実は糖度が高く、シャキシャキとした歯応え。



だいこん

甘く、みずみずしく、まっすぐ伸びたハリのある白い肌が特徴。『大正だいこん』や『十勝だいこん』といったブランドがあります。



じゃがいも（マークイン、男しゃく、キタアカリ）

全国生産量の約3割を占める日本一の産地。冷涼な気候と肥沃な大地から生まれたじゃがいもは、ほかでは真似できないおいしさです。



牛乳

全国一の生産量を誇る。ヨーロッパ地方とほぼ同じ緯度にある十勝では、職人による、日本人の味覚にあったチーズ作りが盛んです。



小豆

十勝を代表する作物のひとつ。品質の良さから評価が高く、全国の和菓子業界や食品メーカーから絶大な支持を得ています。



小麦

日本最大の産地で麺用の『きたほなみ』、パン用の『はるきらり』などを栽培。近年は十勝産小麦を使ったパンのブランド化が進んでいます。



えだまめ

ヘルシーなおつまみとして海外でも人気。国内有数の産地・中札内村では、えだまめを使ったカレーやコロッケなどの加工品の製造も盛んです。



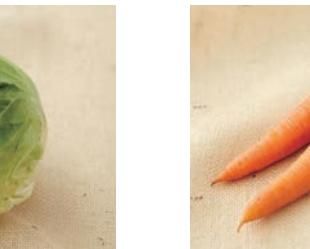
かぼちゃ

昼夜の寒暖差によってでんぶん質と糖質が増し、ホクホクで甘いカボチャが育ちます。主な品種は『くりあじ』『みやこ』『雪化粧』など。



ながいも

『十勝川西長いも』『大正長いも』『ネバリスト』などのブランドは、全国的に有名。国内のみならず海外からも高い評価を得ています。



キャベツ

やわらかく甘みが強い十勝のキャベツ。鹿追町の『とかち高原キャベツ』は平成14年に農林水産大臣賞を受賞しています。



にんじん

日本有数の生産量を誇る。冷涼な気候で昼夜の寒暖差が大きく、日照時間が豊富なことから栄養価が高く、甘みの強いにんじんが育ちます。

日本の食を支える、大地の恵み

ふかふかの土の中できつくり成長するものの、サンサンと降りそそぐ太陽を浴びて成長するもの。給率1,100%、日本の食を支える十勝ごちそう共和国には、大地

と太陽のエネルギーをたっぷり吸収した作物たちが春夏秋冬巡っていまる。ごちそう共和国だからこそ生み出される唯一無二のごちそう。農家の想いがつまつたごちそう。もし叶うのであれば、栄養もおいしさもたっぷり含んだ、それぞれの旬を味わって欲しい。

Made in ■■■十勝