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った。
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。

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。うまみが逃げないよう、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

❶牛肉は両面に塩、黒こしょうを振る。

❷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、うまみを閉じ込めるため返してまた7分置く。

❸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。

❹器に盛り、ローズマリーオイルをかける。

POINT
ローズマリーの代わりに鷹の爪を入れてもGOOD。

十勝産の牛肉は繊維が細かいので茹でても柔らか、うまみ十分。彩り野菜をたっぷり加えて、ヘルシーに仕上げた一皿

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
- タバスコ…… 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

❶パプリカ、たまねぎ、小ねぎは粗みじん切りにする。

❷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。

❸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して取り出し、塩、黒こしょうを振る。

❹器に盛って②をかけ、EXVオリーブオイルを回しかける。

POINT
牛肉に火を通す時は水分を外に出さないように、手早く。

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

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
パセリ（イタリアンパセリがおすすめ）…適量

作り方

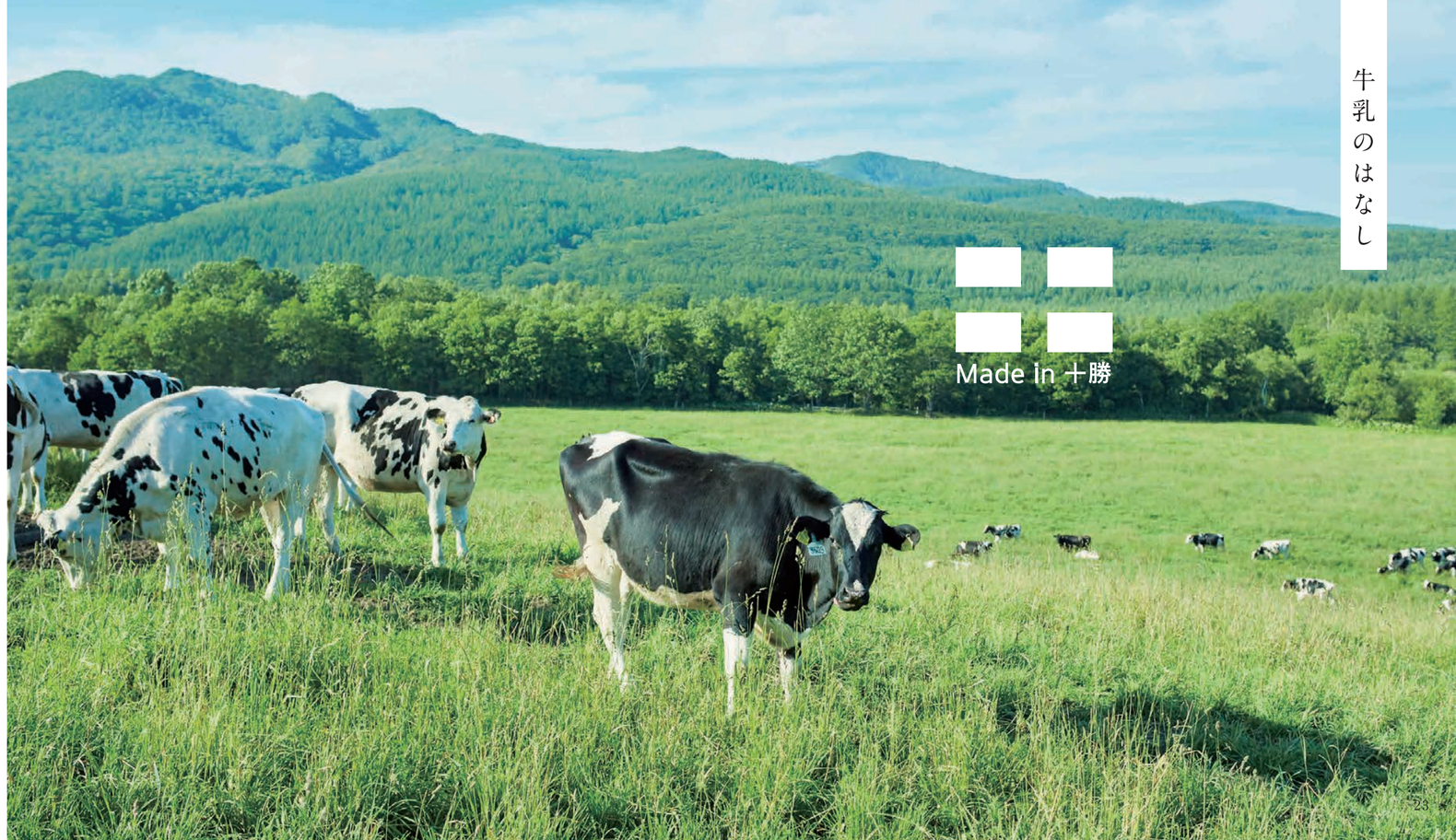
❶牛肉は5×1cm角の棒状に切り、塩と白こしょうを軽く振る。

❷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。

❸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。

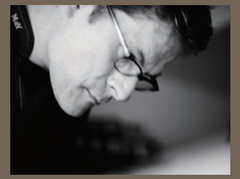
❹ワインが蒸発したら生クリーム（150ml）を入れ、とろみが付くまで強火で煮詰める。②を戻し入れて塩と白こしょうで味を調え火を止める。泡立てた生クリーム（50ml）を加えて軽く混ぜ合わせる。

❺器に盛ってパセリを散らす。



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す際に使うと風味を損なわず味わえます。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、お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
- オレンジ果汁……1個分
- レモン汁……1/2個分
- レモンの皮（すりおろし）…1/2個分

バナナ、キウイなど好みのフルーツ……適量

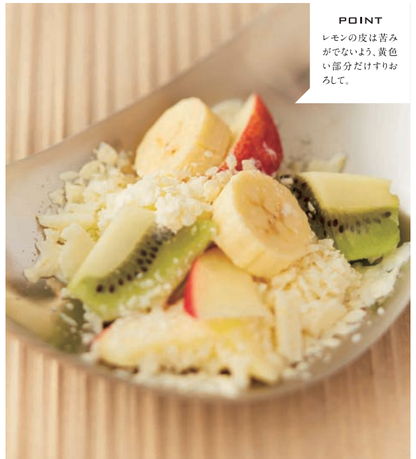
作り方

❶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。

❷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か繰り返す。

❸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。

▽



POINT
レモンの皮は苦みがでないよう、黄色い部分だけすりおろして。

△

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

作り方

❶オーブンは250度に予熱する。

❷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。

❸ボウルにゴーダチーズ、白ワイン、②を入れて練り混ぜる。

❹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。

❺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
- にんにく……1/2片
- 白ワイン……180ml
- チリペッパー……少々
- コーンスターチ（またはかたくり粉）……小さじ1
- 好みのゆで野菜やパンなど……適量

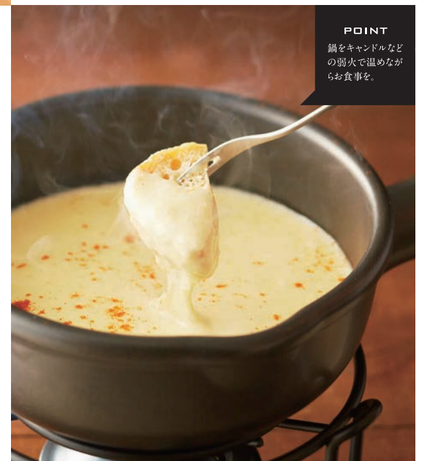
作り方

❶ゴーダチーズは細かくすりおろす。

❷フォンデュ鍋または厚手の小鍋ににんにくをこ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。

❸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。

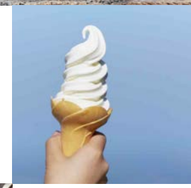
▽



POINT
鍋をキャンドルなどの弱火で温めながらお食事を。

美しい牛乳は美しい大地から

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）その生産量も頷けるのが、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。



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の味わい

原動力は、フロンティア精神

十勝ごちそう共和国は広い、そして濃い。ある州では世界を唸らせる野菜作りを進め、ある州では主力の和牛を全国区のブランドに伸し上げている。山麓部には山麓部の、内陸部には内陸部の農業形態が確立されていて、24の個性の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てしなく続いてゆく。

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さらべつ
豊かな土壌を生かし、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。

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。今よりも豊かな土壌を未来へ残すため有機的農業を推進。

JA新得町
大雪山系のきれいな水が育て上げた『新得そば』は農林水産大臣賞を受賞した名産品。冷涼な気候を生かした畑作や酪農、畜産が盛ん。

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木野
JA直営スーパーを運営しブロッコリーやスイートコーン、長ネギなど“木野の野菜”をアピール。町も自然も豊かになる農業へ。

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さつない
十勝の真ン中。畑作・生乳生産を中心に、和牛飼育や長いも・ごぼう・大根・長ネギなど野菜作りも盛ん。『越冬春ネギ』が好評です。

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』を届けている野菜王国です。

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『Mamemanma』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。

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。音更町の『音更大袖振』、『日本一のおいしい豆のまち』本別町自慢の大豆が全国へ出荷されています。

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（メークイン、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ぷん質と糖質が増し、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』『ネバリスター』などのブランドは、全国的にも有名。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じっくり成長するもの、サンサンと降りそそぐ太陽を浴びて成長するもの。食料自給率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る。ごちそう共和国だからこそ生まれる唯一無二のごちそう、農家の想いがつまったごちそう。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