

“Hokkaido  
おいしいもの便り  
旬食カレッジin洞爺湖

# 北の大地の豊かな恵み じゃがいも

旬の野菜の収穫体験や料理教室を楽しむ  
「旬食カレッジ」を洞爺湖町で開催。  
参加親子に大好評だったレシピを紹介。  
子どもと一緒に料理を作ろう！



**料理教室をサポートしました!**  
JAとうや湖女性部の皆さん/部長の平池裕子さん(後列中央)を中心に、研修や講習会を実施。食育への関心も高く、「旬食カレッジ」の料理教室では参加者をサポートした



## 青空の下でも掘り体験 親子で楽しむ夏の日

次代を担う子どもたちに「食」の大切さを伝えたいと、JAバンク北海道が毎年実施している「旬食カレッジ」。第3回目となる今回は、夏休み中の8月に札幌の小学生と保護者を招いて、洞爺湖町で開催した。当日、貸し切りバスに乗車した参加者たちは窓外の風景を楽しみながら、じゃがいもの収穫体験が待つ菊地農園へ。「今日掘るのは、とうや」という種類で、北あかりのようにホクホクして男爵のように煮崩れしないのが特徴です。洞爺湖町の野菜は、札幌の学校給食にも使われています。食べる時は畑のことも思い出してくださいね」と農園主の菊地哲也さん。じゃがいもについての豆知識や、いもを掘るコツなどを説明すると、子どもも大人も熱心に聞き入っていました。



農園でじゃがいもの収穫体験。子どもたちの歓声が青空の下に響いた



「じゃがいもとトマトは親戚です」。菊地さんの説明に大人も「えーっ」

**JAとうや湖の  
じゃがいもの特長**  
栄養価が高くビタミンC含有量はりんごの約5倍。全国一の産地・北海道では、男爵やとうやなど約50品種が作られている



シンプル  
&簡単

## じゃがいものチーズガレット

材料(4人分)  
じゃがいも(とうや) ……350g  
塩 …… 小さじ1/2弱  
コショウ …… 少々  
オリーブオイル …… 大さじ1/2  
バター …… 10g  
シュレッドチーズ …… 30g

**ここがポイント!**  
素材同士をくっつけるデンプン質が流れないように、じゃがいもは水にさらさないでね

- 1 じゃがいもは皮をむき、スライサーで薄切りにしてから千切りにする。ボウルに入れ、塩・コショウをふりよく混ぜる
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し①を入れ、直径20cmほどになるようにフライ返しで表面を押し、形を整える
- 3 バター半量を周りに散らすように置き、ふたをして中火で3分ほど焼く
- 4 裏返し、残りのバターを散らして、ふたをせずに3分ほど焼く
- 5 表面にシュレッドチーズをのせ、ふたをして火を止める。チーズが溶けたら、好みの大きさに切り分ける

洞爺湖産の食材を使用しています



夏野菜が  
たっぷり

## 豚肉のトマト煮

材料(4人分)  
豚ばら肉 …… 400g  
(ブロック)  
トマト …… 中2個  
(約400g)  
ズッキーニ …… 200g  
ピーマン …… 小1個  
赤ワイン …… 40cc  
オリーブオイル… 大さじ1

(A)  
玉ネギ …… 小1/2個(約60g)  
ニンニク …… 中1/2片  
セロリ …… 80g

(B)  
塩 …… 小さじ1  
コショウ …… 少々  
砂糖 …… 小さじ2



**ここがポイント!**  
たくさん野菜を取って栄養バランスが抜群。完熟トマトを使うとおいしくできるよ

- 1 トマトは湯むきして刻み、分量ほどに煮詰める。豚肉は7~8mmの厚さに切り、塩・コショウ(分量外)する
- 2 Aはみじん切りに、ズッキーニは1cmの角切りにする。ピーマンは種とヘタを取り、縦に1cm幅に切る
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、ピーマンを炒めて取り出す。豚肉を入れ、焼き色が付くまで焼く
- 4 Aとズッキーニを加えて炒め、赤ワインを入れ、ふたをして5分ほど煮る。トマトとBを加え、さっと煮る
- 5 器に盛り、ピーマンを飾ったら出来上がり



実食後 JAとうや湖の先進的な「クリーン農業」の取り組みを紹介

続いて参加者みんなで畑へ入り、いも掘り体験。次々土の中から現れるいもに歓声が上がると、「大きいのが取れた」「重いね」と、じゃがいもでいっぱいになった袋を手に、子どもたちは満足そうにバスに乗り込んだ。

**洞爺湖町の野菜を使って料理作りにチャレンジ**

第2部は洞爺湖総合センターへ移動して料理教室。洞爺湖産のじゃがいも「とうや」と夏野菜をたっぷり使った2品を作る。最初に作り方と手順について説明を聞いて、参加者全員で協力しながら料理作りに挑戦。「包丁を使うときは猫の手にしてね」「ガレットはぎゅっと押し付けて焼くといいよ」。JAとうや湖女性部のメンバーが

子どもたちを優しくサポートする。みんなで力を合わせて作った料理が出来上がると、食卓には「おいしいね」と笑顔の輪が広がった。

**野菜作りの取り組みを学び、雪蔵を見学**

食後は、JAとうや湖が取り組む安心安全な野菜作りについて講演。クリーンエネルギーである雪を活用した雪蔵貯蔵施設も紹介し、じゃがいもを冷やすことでデンプンを糖に変えやすくする仕組みを説明した。さらにバスで移動して実際に雪蔵を見学。大きな蔵の中に半分ほど残った雪に子どもたちは大喜び。雪と一緒に記念撮影に興じていた。野菜作りの現場で学び、おいしい料理を作って食べて。充実した一日の思い出を胸に、参加者たちは洞爺湖町を後にした。



雪のエネルギーを利用した雪蔵貯蔵施設の見学も行った

# 来店不要で口座をヒラク!

## ウェブでラクラク申込!

新規口座開設 住所変更

口座の開設や住所変更は、ご来店いただくなくてもPCやスマホからJAバンクの「メールオーダーシステム」へアクセスしてください。ご入力いただいたご住所へお申し込み書類をお届けしますので、記入後ご返信いただければお通帳・キャッシュカード等を順次お送りいたします。

〈JAバンクメールオーダーシステムアドレス〉 <https://www.jabank-mailorder.jp>

JAバンク北海道  
<http://www.jabank-hokkaido.or.jp>