



さつきさん

ばてこちゃん

北海道・厚沢部町の
おいしいレシピ

Assabu キッチン



おいし
う



おらいもくん

メイクイン

我が町自慢

ジャンボコロッケ

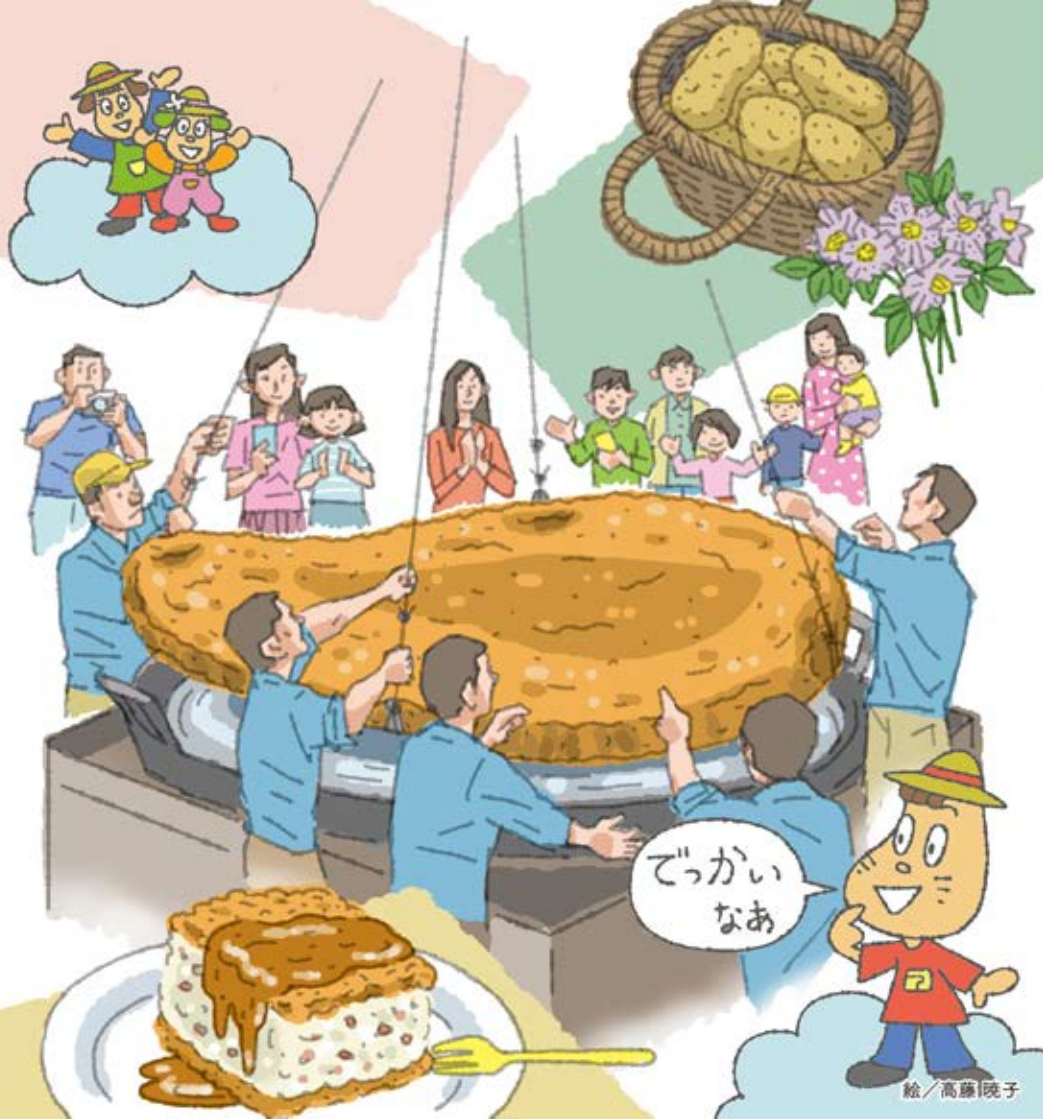
厚沢部はメイクイン発祥の地。「世界一のジャンボコロッケ」は夏まつり的一大イベントです。材料はメイクイン 180kg、ひき肉 25kg、卵 100 個…、クレーンで吊り上げ、油 252ℓ が入る大鍋で揚げ、約 15 分後、直径 2.1m、厚さ 5～7cm の巨大コロッケが！約 1,200～1,300 人分で、2016 年は完食でした。メイクインはシンプルな塩煮でもよく食べます。



檜山南部食用馬鈴薯
生産組合

組合長

外崎 明さん





ハッセルバックポテト

ジャガイモが主食のスウェーデン生まれのメニュー。見た目からアコーディオンポテトとも。

★材料 (1 個分)

メークイン ……1 個 ザーサイ … 適量
赤パプリカ ……1 個 オリーブ油… 適量
塩こしょう ……少々

★作り方

- ①メークインに 3 ～ 4mm 間隔で切り落としさないよう切り目を入れ、でんぷん質を水で洗い流す。切る時、割り箸をメークインの下に置くと切り離れない。
- ②メークイン全体に、切り目にも塩こしょうを振りかける。
- ③オリーブ油をかけ電子レンジ 600W で 4 分加熱。
- ④切り目にザーサイと赤パプリカをサンド。チーズや好みの野菜を挟むなどアレンジが楽しい。



厚沢部黒豆コロッケ

薄い塩味のメークインと甘い特産の黒豆甘納豆が絶妙のハーモニー！

★材料 (10 個分)

メークイン …………… 700g
玉ねぎ …………… 小 2 個
黒豆甘納豆「厚沢部の豆」………… 約 100g
塩こしょう …………… 少々
油、小麦粉、卵、パン粉………… 適量

★作り方

- ①メークインをマッシュ(約 650g)にし、軽く塩味に。
- ②玉ねぎに塩こしょうし、油で炒める(約 50g)。
- ③①と②に甘納豆「あっさぶの豆」(コロッケ 1 個につき 10 粒ほど)を混ぜて衣に。甘納豆 1 粒をデコレーションして揚げる。



イモ団子

もっちもちの食感！ 厚沢部のおばあちゃん直伝の団子は、おやつにも朝食にも。

★材料 (15 枚分)

メークイン … 1.6kg 片栗粉 …… 110g
サラダ油、塩………… 少々
(しょうゆあん)
湯…1 カップ 砂糖、しょうゆ…各150g
水溶き片栗粉
水と片栗粉 各 1/2 カップ

★作り方

- ①メークインは皮をむき、たっぷりの湯でゆでる。湯を捨て水分を飛ばし粉を吹かす。温かいうちにマッシャーでつぶす。
- ②片栗粉、塩を加えよくこね小判型に。
- ③フライパンに油を引き、弱火で両面をこんがり焼く。
- ④お好みで煮溶かしたしょうゆあんを。

カボチャ

我が家の
イチオシ！レシピ

団子汁

カボチャは色が濃く、皮の表面がゴツゴツしているのが美味です。団子汁はよくつくります。一口大に切って塩ゆでし、カボチャをつぶし、片栗粉を入れ、ラップに包んで棒状に。鍋に水、ダイコン、ニンジンを入れ、しょうゆ、酒、みりんで味を調え、棒状団子を1cm幅くらいに切り、団子が浮き上がってきたら器に盛って白髪ネギを入れて完成です。

「ざからマロン」を手掛ける

厚沢部町農業委員会会長

相良 一之

・修子さん





オムレツ・トマトジュレソース添え

これはやみつき。カボチャペーストの甘みとトマトの酸味が合体!

★材料 (1人分)

卵……………2個 牛乳 ……大さじ2
カボチャのペースト……………50g
厚切りの「贅沢とまとのジュース」…130ml
塩……………少々 粉ゼラチン……………5g

★作り方

- ①カボチャは皮をむき、電子レンジで加熱してペーストに。
- ②卵は割りほぐし、カボチャペーストと牛乳、塩1つまみを入れ、よく溶き、オムレツを作る。
- ③鍋に贅沢とまとのジュースを入れて、フツフツしてきたら粉ゼラチンを混ぜ合わせる。ボールに入れて氷水にあてて冷やしてトマトジュレソースに。
- ④オムレツに、トマトジュレソースをかけて出来上がり。



生春巻きサラダ

カボチャの甘さとシーチキンがマッチング。鮮やかな色でパーティーメニューにも。

★材料 (2人分)

カボチャ……………70g
シーチキン……………20g
紫キャベツ……………適量
いんげん豆……………4本
生春巻き……………4枚

★作り方

- ①カボチャは粒が残るようにマッシュ。シーチキンはフレークを使い、紫キャベツは薄く千切りに、インゲン塩ゆでして冷ましておく。
- ②生春巻きに①の具材をのせ巻く。酸味のあるドレッシングをつけても。お好みの具材で楽しくトッピングを。



カボチャと黒豆のチェー

チェーはベトナムスイーツ。ホットでも冷やしても。ほんのり甘い、心を癒やすデザート。

★材料 (4人分)

ココナッツミルク……………400cc
牛乳 (豆乳可)……………10cc
カボチャ・サツマイモ……………100g
黒豆の甘煮 (市販でOK)……………100g
砂糖……………少々 酢……………小さじ1

★作り方

- ①カボチャは角切りにし電子レンジ600Wで3分。
- ②サツマイモは皮をつけて角切りにし、漬かる位の湯に砂糖を入れ酢を加え甘く煮る。仕上がったらザルに入れ湯を切る。
- ③ココナッツミルクと牛乳を鍋に入れ温める。①②を入れて弱火で10分。ココナッツミルクが少しとろっとしたら出来上がり。タピオカなど入れても。

エゾマイタケ

我が家の
イチオシ！レシピ

天ぷら

メークインがジャガイモの女王
なら、エゾマイタケはキノコの王様。
1年中安定してお届けできるよう工
場で菌床栽培しています。完全無
農薬で仕込みから約60日で出荷。
工場朝採りならではの豊かな香り
と抜群のシャキシャキ感、煮汁も
黒くなりません。定番の天ぷらは
塩で食べるのがおすすめです。厚
沢部の焼酎「喜多里」がよく合ひ
ます。



エゾマイタケを過年
栽培する

浜田産業専務取締役

浜田 潤介さん



マイタケ
には
コレ！





舞台の上のマイタケ寿司

エゾマイタケを使ったお寿司のフィンガーフード、手でつまんでいかが？

★材料（2人分）

卵（L玉）…………… 2個
薄口しょうゆ…………… 小さじ1
砂糖…………… 小さじ1 だし汁…………… 大さじ2
五目酢飯…ご飯2膳分 長ネギ…………… 適量

★作り方

- ①だし巻き卵を舞台に見立て、その上に五目酢飯をのせる。
- ②昆布と塩でゆでたマイタケを飾る。
- ③ゆでた長ネギをクロスして巻けば出来上がり。少し甘めのだし巻き卵と酢飯にマイタケの食感がぴったり！見た目もスマートで華やか、低カロリーで食物繊維と脂肪分解酵素が豊富なマイタケ、美容と健康にも good！

もちジャキ焼き

「乾燥まいたけ君」（浪田産業）を使い、マイタケ風味が引き立つ一品。

★材料（4人分）

乾燥マイタケ君…………… 10g
（ぬるま湯で戻し細かく切る）
厚沢部産そば粉…………… 大さじ2
ボイルエビ…………… 8尾
長イモ…………… 15cm（すりおろす）
だし粉・塩…………… 各小さじ1
しょうゆ…………… 小さじ2

★作り方

- ①材料にだし粉、塩、しょうゆを混ぜる。
- ②円形にまとめてボイルエビをのせ、ごま油を引いて焼く。長イモとそば粉のねっとり感とマイタケのコリコリした食感がベスト。

マイタケとメークインのほっこり煮

マイタケの風味がメークインにしみ込み、味わい深い煮物。

★材料（4人分）

乾燥マイタケ…………… 25g
マイタケのもどし汁…………… カップ1
メークイン…………… 2個
だし…………… 1カップ しょうゆ…………… 大さじ3
塩…………… 少々 みりん…………… 大さじ2
あさつき…………… 適量 ごま油…………… 大さじ1

★作り方

- ①乾燥マイタケは水で戻し、メークインは皮をむきカット。
- ②フライパンにごま油を入れて①を炒め、マイタケのもどし汁とみりん、しょうゆ、塩を入れ、フライパンの蓋を閉じて煮込む。
- ③メークインに味がしみ込んだら出来上がり。器に盛ってあさつきをあしらう。お好みで鶏肉や豚肉、枝豆を入れても。

米 ふっくりんこ

我が家の
イチオシ！レシピ

ネギ丼

道南生まれのふっくりんことネギを作っています。ふっくりんこは粘りがあり柔らかく、ネギ丼は大きめのどんぶりで豪快に食べるのがオレ流。豚肉はお好みで、ネギはたくさん、味付けは市販のすき焼き用タレ。豚肉を炒め、続いてネギを、タレを適量投入し少し煮込んだら卵でとじます。ご飯を丼に盛り、タププリの具を乗せて出来上がり。



J A 新はこだて
青年部長

木村 卓也さん



おかわり
したく
なっちゃう!!





ユズ味噌おにぎり

ふっくりんこはやや甘味が強く、ふっくりんとしてツヤがあり、おにぎりにぴったり。

★材料 (2人分)

米 (ふっくりんこ) 2 合
ユズ味噌 70g
雑穀ブレンド 大さじ 2 杯

★作り方

- ①ふっくりんこに雑穀ブレンドを大さじ 2 杯加えて炊く。
- ②炊き上がったおにぎりに。焼きおにぎりも OK。
- ③ユズ味噌をつけて出来上がり。栄養価の高い雑穀とゆず味噌の風味がベストマッチ。おにぎりの形を平たく、味噌をたっぷり塗るなど自由にアレンジを。



イカ&トウモロコシしょうがライス

イカとしょうがじょうゆで味付けしたトウモロコシご飯が絶妙な味わい。

★材料 (2人分)

イカ 2 杯 トウモロコシ粒 500g
しょうが大さじ 1 (すりおろしかみじん切り)
酒、しょうゆ 大さじ 2
ご飯 200g
ごま油、塩こしょう、だし粉 少々

★作り方

- ①しょうがとしょうゆを混ぜておく。
- ②焼き飯をつくる。ご飯をごま油で炒め、塩こしょう・だし粉少々、トウモロコシの粒を適量入れ①と混ぜる。
- ③イカのワタを取り除き、中に②を詰め、ようにして閉じる。
- ④フライパンにごま油を引き、イカを入れ、酒を入れて蓋をして蒸し焼き。両面焼けたらカットして盛り付ける。



桜色の黒豆ご飯

黒豆の香ばしさと、ふっくりんこご飯がベストマッチング！

★材料 (2人分)

黒豆 20g
米 (ふっくりんこ) 2 合
白だし 大さじ 2 酢 大さじ 1

★作り方

- ①フライパンで黒豆を弱火で 10 分ほど煎る。豆が割れて香ばしくなれば OK。火を止めてから酢を入れ、黒豆にコーティングする。
- ②米を洗って炊飯器で、白だしと黒豆を入れ炊く。お好みで、炊き上がった梅干しをほぐして入れたり、シラスを混ぜたりしても。



ハト麦ミルクティー

ノンカフェインなので仕事の合間やおやすみ前にピッタリ。ほっと一息、つきませんか？

★材料（1人分）

厚沢部産「まさおのハト麦茶」
..... 1パック
牛乳または豆乳 適量
砂糖 適量

★作り方

- ①濃い目に入れたハト麦茶に、温めた牛乳または豆乳を混ぜる。
- ②お好みで砂糖を。美肌効果のあるハト麦茶にひと手間加えて、おしゃれに。お茶パックを煮出すとはじめはおいしいけれど、最後に残った部分は苦みがあったり飲みづらいと感じることもしばしば、そんな時にぜひオススメ。

山ゴボウのしゃきしゃき稲荷

特産の風味豊かな山ゴボウは収穫量全道一、国内の山ゴボウ出荷量の約4割！

★材料（6個分）

山ゴボウ（細め）、ニンジン、サヤインゲン、
スティック状チーズ 適量
稲荷（ミニサイズ） あげ3枚で

★作り方

- ①山ゴボウは土を洗い流した後、皮ごと使う。稲荷に入る長さにカット。
- ②①をニンジンと一緒に昆布だしで甘辛く煮る。少し酢を入れて仕上げる。
- ③サヤインゲンを塩ゆでする。稲荷は湯で油抜きする。
- ④稲荷をカットして袋状にし、具材を詰めて出来上がり。甘味噌をつけると深みのある味わいに。

大豆と豆乳のWパワーポタージュ

厚沢部の主な農産物、大豆。そのほどこい香りと豆乳ががっちりチームを組んだ冷たいスープ！

★材料（2～3人分）

ゆでた大豆 100g
玉ねぎ（スライス） 200g
オリーブ油 大さじ1
豆乳 400ml コンソメ 1個
塩こしょう 少々

★作り方

- ①大豆を前日に水に浸し、翌日ふやけたら40分ほどゆでる。アクは10分おきに。
- ②鍋にオリーブ油を引き、玉ねぎが柔らかくなるまで炒め、ゆで上がった大豆を入れさらに炒める。
- ③粗熱を取った②と豆乳をミキサーに入れポタージュ状にし、裏ごし。
- ④③を鍋に入れコンソメと塩こしょうでお好みの味に。

特産品はコレ！

下記の商品は「道の駅あさぶ」で買えます。



道の駅あさぶ

〒043-1112

北海道檜山郡厚沢部町緑町72-1 (国道 227号沿い)

TEL: 0139-64-3738

◆休館日/年末年始 (12/30 ~ 1/5)

◆売店/ 9:00 ~ 18:00 (5月 ~ 10月)、9:00 ~ 17:00 (11月 ~ 4月)



贅沢とまとジュース 350円

糖度の高い「贅沢とまと」にマグネシウムを加え、爽やかな味。



ポップコーン 648円

国産のポップコーンは、まだまだ珍しく「安心安全」で注目。200g (2ケ入り)



焼酎・喜多里 1,029円

さつまいも「黄金千貫」やメークインが原料の本格焼酎。(720ml)



乾燥マイタケ・シイタケ ともに 350円

うま味たっぷり。炊き込みご飯やスパゲッティなど、色々使えて便利。



黒豆茶

500ml 140円

ティーパック5袋 360円

大粒光黒大豆を使用。あっさりした飲み口、特有のコクと香り。



甘納豆

432円

厚沢部産「光黒大豆」を使用した甘納豆。上品な甘さで人気。



唐揚げ粉

310円

ふっくらんこ 100%使用の米粉で生産。本格中華店の仕上がり。



切干し大根・ズッキーニ 大根 240円 ズッキーニ 220円

東谷農園の乾燥野菜シリーズ。サラダや煮物にオススメ。

厚沢部は こんなところ



Data

【北海道厚沢部町】

面積.....460.58 km²

人口.....4,091 人 (2016 年 9 月末)

人口密度.....9.4 人 / km²

年平均気温.....8.0℃

最高月平均気温 (8 月)26.1℃

最低月平均気温 (1 月)-8.5℃

年平均降水量.....1,346mm

最大積雪深.....84cm

(気象庁データより)

Access

自動車 函館空港から国道 227 号 (大野国道) で 1 時間半。北海道新幹線「新函館北斗」駅から車で 40 分。札幌から 4 時間半。

お待ちしています



厚沢部町観光協会
事務局長

尾山 浩崇さん



七夕の日、今日も楽しい昼食！（館保育所で）

一番好きな食べ物は？
 メーカーインの塩煮！



厚沢部の子どもたちに、「一番好きな食べ物
 は？」と尋ねると、多くが「メーカーインの塩煮」
 （表紙）と答えます。作り方は簡単、イモは皮を
 むいても、切れ目だけでもOK。水はヒタヒタよ
 り少し多め、塩は減塩派なら2%で。沸騰して
 から弱火で30分、湯を全部捨てて30秒ほど
 空だきたら出来上がり！イカの塩辛をトピン
 グするのが道南のおいしい食べ方です。

2016年11月発行

【発行】北海道厚沢部町

北海道檜山郡厚沢部町新町 207 番地

☎ 0139-64-3311

【編集】株式会社中日メディアブレーン

名古屋市中区栄 2-11-30 セントラルビル 5F

☎ 052-232-3500