

# 空知PR動画第2弾

そらちを食べよう、  
仲間といっしょに。

グランピング料理レシピ & 空知食材リスト

## ◆グランピング料理レシピ1 チーズ焼き



### イチオシ食材!

#### 北のほたる完熟トマトケチャップ (沼田町)

北海道沼田町産の完熟トマトを使用しています。  
スパイスやたまねぎなどを加えて3時間じっくり煮込んだ  
自慢の味です



### 【材料】

ウォッシュチーズ 30g  
じゃがいも 1個  
玉ねぎ(サラサラレッド) 1/4個  
ズッキーニ 1/4本  
ミニトマト 5個  
ソーセージ 2本  
にんにく 1片  
オリーブオイル 大さじ1  
水 大さじ2  
コンソメ 小さじ1  
シュレットチーズ 20g  
トマトケチャップ 適量  
塩・コショウ 適量

### 【調理】

- ①ジャガイモは皮を洗い乱切りにし、ひとつまみの塩で茹でておく
- ②サラサラレッドはくし形、ズッキーニは1センチ幅、ミニトマトは半分、ソーセージは斜め切りにする
- ③スキレット・フライパンなどの鍋にオリーブオイルをひき、みじん切りにしたにんにくを炒める
- ④茹でたジャガイモを入れて、そこにサラサラレッド、ズッキーニ、トマト、ソーセージ、水、コンソメを入れ、ふたをして蒸し焼きにする
- ⑤塩・コショウを入れ、さらに一口サイズにカットしたウォッシュチーズとシュレットチーズ、ケチャップを入れて、更に蒸し焼きにしてチーズがとろけたら出来上がり

## ◆グランピング料理レシピ2 まるごとピンクにんにく焼き



### 【材料】

ピンクにんにく 1個  
オリーブオイル 適量  
ブラックペッパー 適量  
ピンクペッパー 適量  
パセリのみじん切り 適量

### 【調理】

- ①にんにくの上の部分をカットする
- ②アルミホイルにニンニクをおいて（上部も脇におく）、オリーブオイル、ペッパーをかける
- ③全体をアルミホイルで二重に包み、炭の中に入れて10~15分焼く
- ④焼きあがったら、パセリをかける

### イチオシ食材！

### ピンクにんにく（浦白町）

北海道の大地に大昔から息づいていた在来種のにんにく。白にんにくより香りや辛みも濃厚な力強さを感じられます。開拓時代から各地で栽培され、人々のパワーを支えてきました。



## ◆グランピング料理レシピ3 黒千石おにぎり



### 【材料】

黒千石 30g  
お米 2合  
水 400ml  
大葉 10枚  
梅干し 3個

### 【調理】

- ①黒千石をさっと水洗いして、分量の水に一晩浸す  
(水に黒千石の色が付き、紫色になる)
- ②お米も研いで浸水し、ザルにあげておく
- ③炊飯器または鍋に水切りしたお米を入れて、①を入れて  
て炊き上げる
- ④大葉は千切り、梅干しは種をぬいて、たたき梅にし、  
③に混ぜる
- ⑤お握りにする

### 生産者の横顔!

#### 熊谷智克さんのお米 (奈井江町)

JA新すながわ・ゆめぴりか生産協議会の一員として  
安全で、美味しいお米づくりに励んでいます。  
全道一の米どころ・空知のお米の豊かな味わいを楽しんでください!



## ◆グランピング料理レシピ4 かぼちゃのサラダ



イチオシ食材!

### チロルレタス（歌志内市）

野菜農家がないまちに誕生したニュースタイル野菜！  
天候に左右されず、クリーンな水耕栽培で1年中収穫できる  
リーフレタスは、みずみずしく芯まで柔らかいのが魅力です。



#### 【材料】

かぼちゃ 1/4個  
玉ねぎ 1/8個  
きゅうり 1本  
ロースハム 4枚  
チロルレタス（リーフレタス） 3枚  
マヨネーズ 大さじ4  
塩・コショウ 適量  
レモン汁 少々

#### 【調理】

- ①種をとって、乱切りにしたかぼちゃを皮を下にしてフライパンに並べ、1センチほどの水を入れて、塩少々をふり、ふたをして、やわらかくなるまで蒸す
- ②楊枝などで固さを確認して、水気が残っているときには、ふたで水を切ったのち、火にかけて、粉をふかせてから、木べらなどで熱いうちにつぶし、さましておく
- ③玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、辛みを取り、水気をきっておく
- ④きゅうりはうすくスライス、ロースハムは1センチの角切りにしておく
- ⑤材料をすべて混ぜて、レタスの上に盛り付ける

## ◆グランピング料理レシピ5 ミネストローネ



### 生産者の横顔!

#### 城地農産のミニトマト（南幌町）

ほれまるをはじめ数種類のミニトマトを無農薬で栽培しています。若手農家・チーム「農猿」の一員として農業の魅力を多方面で発信中しています。



#### 【材料】

玉ねぎ 1/2個  
にんじん 40g  
ミニトマト 100g  
キャベツ 2枚  
なす 1/2本  
ベーコン 2枚  
パプリカ(黄色) 1/2個  
オリーブオイル 大さじ1  
にんにく 1片  
水 200ml  
ローリエ 2枚  
トマトジュース 180ml  
塩・コショウ 適量  
コンソメ 1個（小さじ2）

#### 【調理】

- ①鍋にオリーブオイルを入れて、みじん切りのにんにくを炒める
- ②玉ねぎ、にんじん、ミニトマト、キャベツ、ベーコンを1センチ角に切って鍋に入れ、水とローリエを入れて10分ほど煮込む
- ③同じく1センチ角に切ったなす、パプリカ、トマトジュースを入れて、塩・コショウ、コンソメ1個を入れて味を調える

## ◆ 空知PR動画第2弾「そらちを食べよう、仲間といっしょに」 グランピング・空知食材リスト

料理名 ※映像登場順	空知食材
ドリンク	日本酒【新十津川町】、トマトジュース【秩父別町】、ワイン【三笠市】
チーズ焼き	トマトケチャップ【沼田町】、ズッキーニ【砂川市】、ミニトマト【南幌町】、じゃがいも【奈井江町】、チーズ【上砂川町】、玉ねぎ（さらさらレッド）【栗山町】、ピンクにんにく【浦臼町】
まるごとピンクにんにく焼き	ピンクにんにく【浦臼町】
おにぎり（塩むすび、黒千石）	米（ゆめぴりか）【奈井江町】、米（ななつぼし）【雨竜町】、黒千石大豆【北竜町】
かぼちゃサラダ	かぼちゃ【赤平市】、きゅうり【三笠市】、チロルレタス【歌志内市】、玉ねぎ【新十津川町】
チョップドサラダ	ドレッシング【岩見沢市】、たまご【芦別市】、チロルレタス【歌志内市】、きゅうり【三笠市】、玉ねぎ（さらさらレッド）【栗山町】、ミニトマト【南幌町】、大豆【奈井江町】、黒にんにく【長沼町】
フルーツ	メロン【深川市】
アベタイザー	サラミ【美唄市】、合鴨スモーク【滝川市】、チーズ【上砂川町】、レバーペースト【美唄市】、パン【美唄市】、ミニトマト【南幌町】
BBQ	豚肉【砂川市】、とうもろこし【由仁町】、しいたけ【栗山町】、ししとう【妹背牛町】、ソーセージ【美唄市】、かぼちゃ【赤平市】、パプリカ【栗山町】、甘ナンバン【砂川市】
奴と揚げ納豆	とうふ（大豆）【長沼町】、納豆（大豆）【月形町】、オクラ【砂川市】、源泉豆腐の手揚げ【長沼町】
長いもとベーコンのハーブ焼き	長いも【夕張市】、ズッキーニ【砂川市】、ベーコン【深川市】
ししとうベーコン	ベーコン【深川市】、ピンクにんにく【浦臼町】、ししとう【妹背牛町】
ミネストローネ	ミニトマト【南幌町】、ベーコン【深川市】、なす【砂川市】、キャベツ【南幌町】、パプリカ【栗山町】、玉ねぎ【新十津川町】、トマトジュース【秩父別町】

※太字の食材は映像中で字幕紹介しているもの

空知産使用食材 全40種類