

え！空知？
e'sorachi
| そらち野菜ハンドブック |



SORACHI
空知
HOKKAIDO

野菜を巡る、そらち24市町。

美味しい理由、美味しい食べ方。

裏切りがない、空知の野菜。

[インタビュー] ホテルオークラ札幌 総料理長 中井茂義さん

SORACHI
空知
HOKKAIDO



北海道空知地域創生協議会

〒068-8558 北海道岩見沢市8条西5丁目 北海道空知総合振興局内
☎0126・20・0036



この事業はサマージャンボ宝くじの
収益金を活用して実施しています。



Interview

ホテルオークラ札幌 総料理長
中井茂義 さん
Shigeyoshi Nakai

北海道各地の魅力あふれる食材をテーマにしたレストランフェアを、10年以上に渡り続けてきたホテルオークラ札幌。総料理長の中井茂義さんに、空知野菜の魅力についてお聞きしました。

空知野菜は、安心して使える`確かな食材、生産者の想いが味や形に反映しています

当ホテルでは2016年に美唄フェア、2019年には空知フェアを開催致しました。企画を通して、生産者様の野菜への想いはそのまま味や姿形に反映されるものだな、と

空知の生産者の姿勢に感銘

「野菜」という食材は料理人にとって、なくてはならない存在です。野菜なしでは料理が完成しないのですから、その存在感は主材料より偉大で価値があると言えるほどです。私個人の野菜への想いは、美味しい野菜を育てるため努力を惜しまない生産者の皆様への「感謝」に他なりません。思いですが、我々は料理人として、生産者様に比べ、それぞれの野菜の美味しさを最大限に引き出すべく、調理法を常に模索しております。

野菜は料理の主原料より偉大

空知の野菜は、裏切らない
そんな空知野菜の魅力は、何と言っても`確かな食材`であることです。裏切りがなく、安心して使えます。旬によって収穫される野菜

改めて感じ、各市町の生産者様の農業に対する姿勢に感銘を受けました。特に、後継ぎ(担い手)が少ないと言われる中で頑張っている二代目・三代目の若手を応援したい思いも、フェア開催の後押しでした。



さらに美味しく空知を調理!

は異なりますが、北海道で流通するほとんどの野菜がここ空知で採れると言って過言ではありません。中でもグリーンアスパラガスや玉ねぎはスープなどで使うのに最適です。また、お米やもち麦などの穀物は一緒に炊くと食感が最高です。リゾットもいいですし、ピュアホワイトを添えると一層美味しくなります。

生産者様から紹介いただいているのに、まだレシピ化できていない野菜が空知にはたくさんあります。これから料理人人生で学んだことを生かし、メニューを考案してまいりますので、お楽しみに。

Profile

1983年に調理の道に入り、札幌市内のレストラン・ホテルで経験を積み、料理長を務めるまでに。ホテルオークラ札幌には2006年に入社し、宴会料理長、レストラン「コンチネンタル」料理長を歴任。2018年7月、総料理長に就任。日本エスコフイエ協会 正会員。



Contents

- 3 Interview
ホテルオークラ札幌 総料理長 中井茂義さん
裏切りがない、空知の野菜。
- 4 地方独立行政法人 北海道立総合研究機構
農業研究本部 花・野菜技術センター
場長 堀田治邦さん
- 5 野菜を巡る、そらち24市町
【果菜類】
トマト(赤平市)
加工用完熟トマト(沼田町)
ミニトマト(砂川市)
きゅうり(三笠市/深川市)
オクラ(奈井江市)
ししとう(妹背牛町)
とうもろこし(由仁町/雨竜町)
【葉茎菜類】
アスパラガス(美唄市)
雪割りなばな(滝川市)
チロルレタス(歌志内市)
キャベツ(南幌町)
カリフラワー(芦別市)
ブロッコリー(秩父別町)
- 18 さらさらレッド(栗山町)
- 19 ピンクにんにく(浦白町)
- 20 パクチー(長沼町)
【根菜類】
21 ヤーコン(岩見沢市)
- 22 長芋(夕張市)
【豆類】
23 大豆(月形町)
- 24 黒千石大豆(北竜町)
【茸類】
25 椎茸(上砂川町)
- 26 椎茸(新十津川町)
- 27 そらち野菜巡りMAP



e'sorachi とは

「えっ!」「ここ空知なの?」「空知ってこんなのあるんだ!」
まだあまり知られていない空知の新たな魅力や発見、これまでとは違った角度・視点からの「空知」を冊子を通して紹介し、驚きとともに興味を持ってもらい、来て・見て・食べて・楽しんでほしいという意味を込めています。



ジュース、スープカレー、カレーパンに変身

トマト

赤平市



旬の時期：7月下旬頃～

販売場所 情報発信基地AKABIRAベース、とれたて朝市(不定期開催)

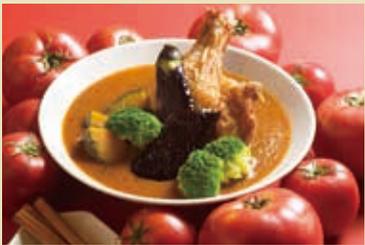


トマトだけで、年間80トン近い収穫をあげています。

生産者それぞれのこだわりで、**同じ品種でも味に特徴あり**

グルメスポット

① エルム高原温泉「ゆったり」内 レストラン「エルム」



たっぷり入った完熟トマトのほどよい酸味とカレーのスパイスがベストマッチの、「赤平トマトスープカレー」が味わえるスポット。エルム高原を見渡せるロケーションもごちそうです。

赤平市幌岡町377-1 ☎0125-34-2155

赤平のすべてがここにあり！ 情報発信基地AKABIRAベース



絶対に見逃さない外観が印象的な「情報発信基地AKABIRAベース」は、特産品や観光・イベント情報など「赤平のすべて」が集まった情報ステーション。夏場は地元農家さんによる野菜直売所も併設。「あかびらホットレッグ」(鶏足の唐揚げ)やソフトクリーム、「赤平トマトスープカレー」(レトルト)を買ったり、「赤平トマトカレーパン」を食べることもできますよ(毎年GW直前から販売スタート)。



赤平市幌岡町54 ☎0125-32-6760

さまざまな品種のトマトが年間80トン近く収穫される、まさにトマトのマチ赤平。同じ品種でも生産者のこだわりによってサイズや甘さ・酸味に特徴があり、例えば元島康裕さんは「平糞堆肥や粉殻燻炭などの有機肥料を含ませた自慢の土」にこだわること

美味しいのは、生だけじゃありません！一部は、同じく特産品のニンジンと合わせたフレッシュなジュースに変身。完熟トマトをたっぷり使う新名物「赤平トマトスープカレー」は、お土産としてもふるさと納税の返礼品としても人気。令和元年には生地にトマトを練り込んで旨みが凝縮した季節限定の「赤平トマトカレーパン」も登場。赤平は、トマトのさまざまな美味しさに出会えるマチです。

Interview

地方独立行政法人
北海道立総合研究機構
農業研究本部
花・野菜技術センター 場長

堀田 治邦さん
Harukuni Horita



空知はなんとと言っても米どころです。このため、作られている野菜の種類は水田地帯ならではのものとなっています。水田に適した土壌は粘土質のため、北海道の畑作の代表的な「根もの」野菜の栽培にはあまり向かず、水田以外の耕地面積が限られていることから、ハウス栽培が多いのが特徴です。小さい面積でも収入が見込める高収益作物が多く作られる傾向

空知で作られる野菜について

空知を代表する野菜「トマト」について

トマトは通年で店頭に並ぶ野菜で、夏場は北海道、冬場は熊本など産地が季節で周し需要が安定しています。ハウス栽培で栽培の拡散も確立されていることから、砂川などでは古くから作られています。現在では、長沼20町歩、奈井江11町歩、砂川10町歩などと空知管内には大きな産地が点在しています。生産地では、規格外を使ってトマトジュースを作っている地域も多いですが、沼田では露地栽培で加工専用のトマトを作っています。加工用を大きく展開している地域は道内では沼田以外ありません。近年は、本州では夏場が暑くなりすぎて加工用

欲しい野菜に必ずたどり着ける
それが「空知」です



空知を代表する野菜・トマトで作られた、各市町の特産品トマトジュース。

トマトが採れなくなってきました。一方、北海道の夏は比較的冷涼で、トマトの収穫が最盛期にあたることから、北海道の生産物が市場でも注目されており、需要は更に高まると

その他、空知の野菜の特徴について

空知は数多くの野菜が作られているのが特徴です。管内の道の駅などを回るとひと通りの野菜が揃うほど。空知を探せば欲しい野菜に必ずたどり着くと思います。あまり知られていないかもしれませんが、ここ5、6年で滝川ではさつまいもが生産されています。また、最近では栗山で生姜の栽培

が注目されていたり、岩見沢では落花生も作られていたりなど、意外な野菜も作られているのです。

今後、空知で注目の野菜は？

今後、注目の野菜は「にんにく」です。健康志向の高まりによって、国産のにんにくは非常に需要が高い状況にありますが、生産量が不足しています。

空知では浦臼が力を入れています。生産者はまだ数軒です。これからです。他の地域でも少しずつ作り始めている農家はあるようですが、「産地」となるのはまだ先です。私も2年前からにんにくの研究を始め、お手伝いができるのではないかと

花・野菜技術センターって何？

北海道の生産環境から、より安全で良質な農産物を消費者にお届けできるよう、花と野菜の新品種・新技術の開発や普及を一層促進するため開設された北海道の唯一の花と野菜の研究機関。空知管内の滝川市にある施設です。





甘みが強く、皮も柔らかいので食べやすいのが特徴。

カラフルで形もさまざま、味わいも「甘い」から「爽やか」まで多彩な、ミニトマト。砂川は、40戸もの生産者がそれぞれに美味しい逸品を送り出しているミニトマトのマチなのです。

尾一史さんが語る通り、元々土が硬いこのエリアで美味しい野菜が出来るまでには、生産者たちの長年に渡る土壌改良の努力がありました。そのこだわりが結実したミニトマトは、ぜひ各種を食べ比べてみて。なかでも「千果ちか」という品種は、皮がとても薄く破れやすいため出荷に向かず、砂川市内で買う・食べ

るのがベスト。生産者の黒田稔暢さんは、「赤ならリコピン、オレンジならカロテンが通常のミニトマトより豊富で、さらに甘みが強いんです」と愛おしそうに語ってくれました。砂川のミニトマトは生でも火を通してオススメですが、湯がいて、酢・コショウ・ハチミツをかけて冷やす「マリネ」も美味しいですよ。

長年かけて土を改良 生産者たちのこだわりが結実した美味しさ

色も味も多彩に競演。ここで食べてねの品種も

ミニトマト

砂川市



旬の時期：夏（6月～10月収穫期）

販売場所 奥山農園、齊藤農園、砂川ハイウェイオアシス館「そらいちマーケット」、Aコープ新すながわ店

グルメスポット

② カフェピノキオ



黒田農園の野菜をたっぷり使った料理が味わえる直営カフェ。もちろんミニトマトも自家製の「千果」を使って、「イチ押しメニューはパスタです!」とオーナー。「千果は皮が薄いから柔らかくて甘みが強いんです。サラダなど生でももちろん、ミネストローネなどもオススメ。野菜サラダにもたっぷり使います」。今年から予約制でピザも始めたので、要チェック!

砂川市焼山264-1 ☎0125-52-3678



支柱なしに育てられ、大地にこのころ転がったまま全身にたっぷりと太陽の光をあびる真っ赤なトマト。沼田特産の「なつのしゅん」は、その実に濃厚な甘みとフレッシュな酸味、そして豊かなりコピンをギュッと詰め込んで完熟。やがて風味豊かでとろりとしたジュースやフレッシュ感極立つケチャップ、甘味と酸味のバランスが絶妙なジャムに

生産者さんの1人が、こう語ってくれました。「トマトは一般に思われている以上に繊細な作物。水の与え方や収穫時期など、気を揉みながら育てています。収穫は、よく育ったトマトが重いので大変なんです。真っ赤な美味しいトマトを出荷していることに自信を持っています!。これが沼田のマチの心意気です。」

こうしておいしく、いただきます

とろり濃厚で素材の味が生きた「完熟トマトジュース」は、北空知エリアの学校給食で提供。家庭で楽しむなら、カレーやハヤシライス、ミネストローネほか、料理にも使ってみてください。さらに大人の楽しみ方としては、ビールと混ぜたカクテル「レッドアイ」にするのもオススメ。フレッシュ感が際立つ「完熟トマトケチャップ」は、特産の雪中米で作るオムライスとの相性バツグンです。



町をあげて、目指すは日本一

加工用完熟トマト

沼田町

Numata



旬の時期：8～9月（収穫期）

販売場所 ほろしん温泉ほたる館（農産加工場ネットショッピング <https://kitanohotaru-pro.jp/>）でも購入可

加工されていきます。昭和57年に栽培が始まり、今では全道一の加工用トマト生産地に。収穫は膨大な量ですが、それでも機械は使わず、今も人の手で丁寧に1つ1つ選り採り！大切に摘み取っています。

機械は使わず、人の手で丁寧に1つ1つ選り採りしています。



支柱がない代わりに、収穫しやすいよう高畝での栽培を採用したトマト畑。

ジュースやケチャップに加工する
丁寧に手摘みした旨味トマト





「当たり前かもしれないけど、手は抜かない!」と語る堀政博さん。



オクラのシャキネバッな食感が楽しめるベーコン巻きは炭火で焼くのがオススメ!

ストレスのない環境で育つ、色よく形よく美味しい南国野菜

誰もやってない野菜を! 挑戦心が育てた旨さ

オクラ

奈井江町



旬の時期: 7~8月

販売場所 Aコープ奈井江店、Aコープ新すながわ店

グルメスポット

③ お富さん



昭和41年創業の歴史あるお店。6~7月にかけて、堀さんの朝採りオクラをその日のうちに「オクラの白だし浅漬け」で提供しています。「新鮮なので美味しい、色も鮮やかなんだよ」と店長。炭火ベーコン巻きやかき揚げもあるほか、日替わりのオクラメニューも。「うちが7~8年前からオクラ料理を出し続けたら町のスーパーにもオクラが置かれるように。火付け役になった自負があります」というその味、ぜひお試しを!

奈井江町本町4区
☎0125-65-2370

天ぷらなどでおなじみのため日本野菜のように思われがちですが、オクラの故郷はアフリカ。それを北海道で作ろうと決意したのが、今から10年ほど前の堀政博さんでした。農協に某スーパーから「地産のオクラがほしい」と依頼があり、ピーマンや甘南蛮を栽培していた堀さんに白羽の矢が、「誰もやってない野

菜...育ててみたい!」と挑戦心が湧き上がります。とはいえ気温の低い土地で露地栽培は無理なため、設備投資してハウスを造り、綿密な温度管理や施肥設計、土壌分析など、手間も時間もかかる作業を「オクラがストレスなく育つように」ずっと続けました。「当たり前かもしれないけど、手を抜かず徹底するこ

とが大事! ニーズに応えられる農家であり続けるために、挑戦を続けます」と堀さん。努力は実り、今では堀さんを中心にオクラの安定供給をかなえ、マチの野菜として親しまれています。特に天ぷらが甘みを味わえますが、揚げるとき破裂しがちなので切り込みをお忘れなく!。

| 果菜類 |

炭鉱マンの食卓にもあがった長い歴史あり

石炭による空知の繁栄の発端はここ、三笠から! 明治初めに豊かな石炭層が発見されたことがきっかけでした。そんな炭鉱で働く人々が楽しみにする「三笠」のお供になるべく、明治30年ごろ



三笠のきゅうりを作る生産者の1人、林優士さん。



「三笠市」常翔、超・彩軌
主な品種は、育てやすく形の良い「常翔」や多くの実がなる「超・彩軌」。みずみずしい歯ごたえは、生でも漬物でも楽しめます。主役にも脇役にもなれるフレキシブルさも魅力なので、ほかの野菜との組み合わせやドレッシングの種類によって、さまざまに味いを試してみてもいい。

「固すぎず柔らかすぎずの歯ごたえが絶妙」な深川のきゅうり。栽培は昭和50年ごろ始まり、今では年間15トンを超す主要作物に。主な品種「実多」は暑さに弱いため、ハウスの開け閉めや水やりなどでの温度管理が重要で、「特に日中は目が離せない」そう。さらに風通しよく日光を多く浴びられるよう、実りの悪いものを取り除く選定もまめにおこなっています。そんな

ご当地米との相性バツグン!

きゅうり

三笠市



旬の時期: 6~9月

販売場所 Aコープ三笠、中村鮮魚店、道の駅みかさ食の蔵内「農家の店みんるの青果」、がんばり村ファーム

深川市



旬の時期: 6~10月 (収穫)

販売場所 道の駅「ライズランドふかがわ」内農産物直売所「eciR」

ポリポリシャキシャキ 絶妙の歯ごたえと、ほの甘い食味

手間がかかっても、「出来あがれば苦労も吹き飛びます」と生産者さん。まずは生のま味噌やマヨネーズでポリポリがオススメ。冷やし中華に入れても美味しいし、漬物は深川イチオシ米ふつくりんことベストマッチです。

食べてみて! きゅうりアイス

全国屈指のきゅうり産地である深川市ならではのアイスクリーム。細かく刻まれたきゅうりがたっぷり練りこまれています! アイスに乗っている、きゅうりスライスがインパクト大! ふんわりとした甘いミルクの風味ときゅうりのシャキシャキとした食感が絶妙にマッチ...?! ぜひお試しあれ!

【販売場所】道の駅「ライズランドふかがわ」内農産物直売所「eciR」





ゆにコーン®

生産者も驚く糖度を実現!

サイズも大きめ

【由仁町】ゆにコーン®
それは平成25年のこと。糖度20度あたりまえ!という驚異の新種とうもろこしが発見され、由仁で本格栽培がスタート。伝説の神獣とマチの名にあやかり、「ゆにコーン®」と命名されました。一般のとうもろこしよりサイズ大で、長さ22cmを超えることも。

驚きの糖度を誇る
空知の2大スイートコーン

とうもろこし

由仁町



旬の時期: 8月下旬~9月末

販売場所 「ユニの湯」内直売所、道東道由仁PAゆに直売所(上り)

雨竜町



旬の時期: 8~9月

生でも食べられる、
先端までぎっしりの大粒

こうしておいしくいただきます

最近はどうもろこしをレンジでチン! という手軽な方法が、料理番組などで紹介されて普及しています。皮をむいてラップで巻き、レンジで5、6分(時間は加減を見ながら調整)温めます。ラップの前に軽く塩やしょうゆをすり込んでおくのもOK。茹でるとお湯に溶け出る栄養も、レンジならキープできます。もちろん、BBQなどで豪快に香ばしく焼くのもオススメです。

大きく長いため穂先が重く風に弱い(倒れやすい)という弱点もあり、町内の豊作会農園ではハウス栽培でそれを防ぎ、独自の追肥方法を用いて甘さをさらに高め、大切に育てています。生産者も驚くその脅威の甘さはテレビ番組などでも取り上げられ、物産展に登場すると長蛇の列が...
8月下旬~9月末しか入手できない幻の逸品で、その時期にのみ、ふるさと納税の返礼品としても登場します。これがまた大人気! 毎年、

【雨竜町】ゴールドラッシュ
米や暑寒メロンで知られる雨竜ですが、近年「ゴールドラッシュ」が、ふるさと納税の返礼品などで有名になり、人気を高めています。皮を剥くと、黄色く大粒の実が先端までぎっしり。加熱すると色が濃くなり、まさに

ゴールドに...張りのある見た目ながら粒皮が柔らかいので、生のままでも食べられる上、その甘さは熟したメロンの糖度18度(平均)!



ゴールドラッシュ



北のクリーン農産物に認定の安心安全野菜

ししとう

Moseushi



妹背牛町

旬の時期: 7~8月

販売場所 妹背牛町農産物直売所「SUN工房あぜみち」



ししとうは、とうがらしの仲間ですが、甘味種といってピーマンよりちょっと辛いぐらいの品種。疲労回復効果のあるビタミンCが豊富なので、積極的に摂りたい夏野菜です。

栄養たっぷり、くせになる苦みの夏野菜。ジンギスカンなど肉料理と好相性

料理の中にあると、きれいな緑の彩りと爽やかな苦みで、目にも舌にもいい感じのアクセントを与えてくれる「ししとう」。米どころとしても知られる妹背牛では、今から30年ほど前に生産を始めました。しかもこれ、ただのししとうではありません。農薬や化学肥料の使用を減らし、徹底した土壌管理や病害虫防止などにこだわる栽培をおこなっているため、平成17年に「北のクリーン農産物表示制度: Yes! clean」の認証を獲得! の、安心安全な逸品な

のです。もちろん、味も太鼓判。ピーマンよりはほの甘く、さっぱりした苦み。その風味が口の中をリセットしてくれるので、脂っこい料理や肉料理、例えばジンギスカンなどを食べ続けるときのお供に相性バツグンです。旨味と苦みをシンプルに、かつダイレクトに楽しむなら、炒めてさっと醤油をかけるのが最高のレシピ。油がししとうの持つ栄養の吸収を高める効果もあるので、天ぷらや素揚げもオススメです。

グルメスポット

4 妹背牛温泉ペペルレストラン 「味処 米里」



厚みある牛ステーキに、なす、しめじ、そしてししとうをトッピングする「モーモー丼」。しょうゆベースのたれにししとうの苦みがアクセントになって食欲をそそります。「盛産期は7~8月ですが、それ以外もできるだけ仕入れて使っています。地元の安心安全野菜なので、料理するほうも誇りをもって提供しています」と副料理長。三元豚とししとうのメニューも検討中なので、乞うご期待!

妹背牛町字妹背牛5208-1 ☎0164-32-4141

滝川で春一番に収穫される野菜が「雪割りなばな」。葉種を食用に改良した品種で、豪雪のマチに「早く雪を割って春よ来い」という想いを込めて名付けられました。秋に種をまき、雪の下で越冬。3月下旬に雪を割って姿を表します。

「越冬の間、寒さに耐えるため糖分を蓄えるので、すごく甘みが強くなります。しかも、春に伸びた新芽を摘むので、とても柔らかいです」と語るのは、平成元年に初めて栽培した中野義治さんの後を

継ぐ中野恵介さん。見た目は太い茎ですが、いい意味では裏切られる柔らかさ。一方、葉の部分は、柔らかさとぱりとした感じを併せ持っています。中野さんのオススメは「さつと茹でておひたし」。蓄えた糖度を直に堪能できるメニューです。

市外への流通はほとんどないため、滝川で味わうのが一番！地元飲食店で味わえるほか、毎年、菜の花の見ごろを迎える5月に合わせ、刻みやペーストを使用したスイーツも登場します。

寒さに耐えて甘みを蓄える、春告げの野菜

雪割りなばな

滝川市



旬の時期：3月下旬～5月下旬

販売場所 JAたきかわ「菜の花館」、市内スーパー



グルメスポット

6 欧風居酒屋ボン・ビヴァン

新鮮な地産野菜のおいしさを生かした料理が自慢のお店。毎年3月中旬～4月に「雪割りなばなと海鮮等のパスタ」が登場します。「滝川オリジナルで作られている野菜なので、ほかの菜花とは違う。苦みがなく



柔らかで、特に一番の始めが美味しい」とシェフ。「ランチでもディナーでも食べられますから、ぜひ」とのこと。パスタのほか、ステーキなど青みを添えたい料理にも雪割りなばなが使われています。

滝川市栄町4丁目5-4 ☎0125-24-3825

7 Gelato Rainbow maker

安心安全な野菜や果物を厳選して作る、ヘルシーで体にもいいジェラートの専門店。雪割りなばなが季節限定で登場します。「野菜はジェラートになると最大限の風味を発揮します。野菜ソムリエで、野菜が大好きで、野菜を知り尽くした私が自信をもっておすすめします！」と店主。雪割りなばなは糖度があって苦みがないのが魅力。4月上旬～5月中旬くらいに提供。道の駅たきかわにある支店でも食べられます。



滝川市有明町2丁目1-45 ☎090-9757-5747



新芽を食べるので、とても柔らかいのが特徴



「ハウスで育てて早春に収穫するので、害虫リスクが少ない。そのため無農薬で育てています」と語る中野さん。

長い旬。そして雪が守る、その美味

アスパラガス

美唄市

Bibai



旬の時期：常に旬（3月下旬～9月下旬まで収穫）

販売場所 Aコープびばいコア店、bibai note オンラインストア <https://bibainote.com/> でも購入可



北海道初で導入した立茎栽培は、春に残ったアスパラを葉が茂るまで成長させ、その葉の活発な光合成で新たな若芽に栄養を与えて育てるというもの。写真左は利雪型予冷庫「雪蔵美人」。



肥沃な土、立茎栽培、雪貯蔵

3つの理由で春から秋までいつも「旬」

美唄のアスパラガスの美味しさには、3つの理由があります。1つ目は、ミネラル豊富で肥沃な土。2つ目は北海道初で導入した立茎栽培法。最後の秘密は、豪雪地帯の「雪」を利用する保管法。これらによって美唄では、3月下旬からなんと9月下旬まで収穫でき、しかも時期ごとに特徴ある味わいが登場するため「常に旬」が連続するのです。朝採りされたアスパラは、選果作業のときまで利雪型予冷庫「雪蔵美人」の中へ。気温2度・湿度85%の環境は、

芯まで冷えるのに水分の蒸発がないみずみずしさを保ったままの出荷を実現。だからシャキッとしたジュシーな歯ごたえのアスパラになるんです。3月下旬～5月中旬は、穂先の糖度が10と果物なみの甘さ。5月上旬～6月下旬は、甘みの中に野性的な滋味を含み、7月上旬～9月下旬のものは、夏らしいスッキリした甘さと柔らかさが魅力。焼きなら家庭の魚焼きグリルでじっくりと、茹でなら湯からあげた後しっかりと冷やすと、より甘み・旨みが引き立ちます。

グルメスポット

5 居酒屋「酒彩鮮菜楽蔵」



「美唄のアスパラはもっと評価されていい」と語る店主が、季節ごとに異なるアスパラの味わいを、焼きや天ぷらなど、そのとき一番おいしい食べ方で提供してくれます。「美唄の採りたてアスパラは、本当は料理する必要がないくらい美味しい。農家が時間と労力をかけて作ってるから、最高の味。そんな素材で料理できるのは、料理人としてもうれしいですよ」と言葉に力がこもります。



美唄市大通西1条南1丁目2-10 ☎0126-64-2670



肉厚で柔らかい葉が魅力のボール系。ロールキャベツなどの煮込み料理にしても美味しい品種です。

パリパリの歯ざわりに絶妙のうま辛さ。根強いファンが多い「キャベツキムチ」で知られる南幌は、年間160万kg近い生産を誇る道内有数のキャベツ産地です。品種は、葉が肉厚なのに柔らかいボール系エックスボール。料理に使いやすい万能型で、生食はもちろん、ロールキャベツなどの煮込み料理にもバッチリです。そんな美味しいキャベツに

付加価値をつけてもっと美味しく食べてもらいたいと、恵をしぼったアイデアが「キャベツキムチ」。こつてりした韓国キムチと違い、あえて浅漬けにすることで、コクはありながらサッパリ、キャベツの持つ甘みが味わえるように工夫しました。キャベツは、きゅつと締まりがいうちの収穫が必要のため、作業は早朝。JAなん

年間160万kgの生産量を誇る道内有数の産地

キャベツ

南幌町



旬の時期：7～10月

販売場所 キャベツ ビューロー直売所、JRなんぼろ駅、三重湖農産物直売所「みのり」、みどり会直売所、ハンドヴェルク&田中農園協同直売所、なんぼろ風蔵直売所「キャベツキムチ」など/ ビューロー直売所、Aコープなんぼろ店、なんぼろ温泉、有限会社潤屋、旬鮮魚港南幌ことぶきや

唯一無二のまちの顔 キャベツキムチここにあり



あえて浅漬けにしたキャベツキムチ。くどくないのでいくらでも食べられます。

グルメスポット

⑨ なんぼろ温泉ハート&ハート



キャベツだって主役になれる！副菜と思われがちのキャベツが天ぷらになり、メインになった「キャベツ天丼」。シャキシャキした食感と。加熱で増した葉の甘みがやみつきになる名物料理です。その豪快なボリュームはSNSでも話題で完食後の達成感も極上。今までほかでは食べたことがないはずの美味しさ、ぜひ体感を。

南幌町南9線西15
☎011-378-1126

ぼろ出荷センターの真空予冷施設に集められた後、鮮度・品質をキープしたまま道内外へ出荷されます。心を込めて育てられたキャベツたち。せっかくなら直に買いたい！と思ったら、町内各所に点在する生産者たちの直売所に行ってみて。

葉茎菜類 |



クリーンなので、そのままむしゃむしゃ食べたくります。

野菜農家がないマチに誕生した
ニュースタイル野菜

チロルレタス

Utashinai



歌志内市

旬の時期：一年中

グルメスポット

⑧ うたしないチロルの湯 「レストランチロル」



みずみずしく芯まで柔らかいため「生食で食べるのが一番！」との声が多いチロルレタス。美人の湯として人気の「うたしないチロルの湯」にある「レストランチロル」では、人気の定食につけるサラダにたっぷり使っています。

歌志内市字中村78-3 ☎0125-42-5588

歌志内は近年まで「野菜農家が軒もないマチ」でした。そこで「何か特産になる野菜を！」という市の呼びかけに地元企業が応え、なんと水耕栽培を提案！天候に関係なく安定した量を年中確保でき、しかも病害虫の心配もないクリーンなレタスづくりが始まったのです。こだわったのは、空知の自然光で育てること。「このほうが芯が柔らかくなる」と笑顔で語るのは、チロルレタスの名付け親でもある山崎紀雄さん。葉野菜特有のえぐ

みが全くなく、みずみずしく生で食べると「うわ、ほんと芯まで柔らかい」を実感できます。でも一方で、「冬は鍋物にどっさり入れて食べても美味しいんですよ」と山崎さんが教えてくれました。コロナ禍が落ち着いたら「ぜひ歌志内を訪ねて、ハウス見学にも来ていただきたいなあ」とも。現在は「チロルの湯」のレストランに卸すのが大半で、市外にはほとんど出回っていません。食べに行く価値大の、貴重な特産品です。

「自然光で育てること」にこだわり、1棟100mにも及ぶハウス内は隅々まで明るい陽光に満ちています。



芯まで柔らかいのが魅力、
クリーンな水耕栽培



緑のグルメで堪能中

色あざやかな緑、端正な形食べるとみずみずしく強い甘みを感じる秩父別のブロッコリー。本州の高級レストランや料亭で用いられる逸品ですが、逆にその品質の良さゆえに地元で流通する量を確保できず、実は町民でも入手するのはなかなか困難…。それでも旬には道の駅で販売されるので、地元でもいろいろな



早朝に収穫し、出荷まで1℃に保った予冷庫で保管。一つひとつ丹念に選果して箱詰めします。この手間ひまが、市場で高評価を得ているのです。

ものが良すぎて町民が食べられない!?

ブロッコリー

秩父別町



旬の時期：6月～10月

販売場所 道の駅「鐘のなるまち・ちっぶべつ」、秩父別温泉ちっぶ・ゆう&ゆ



道の駅で買える緑のソフトも名物です。

グルメスポット

10 キッチンハウス小島



「緑のナポリタン」が味わえるお店。ブロッコリー・パウダーを練りこんだ平打ちパスタを、トマトジュース「あかずきんちゃん」をベースに作るソースで味わいます。秩父別温泉ちっぶ・ゆう&ゆレストランはまなず(秩父別町2条1丁目 ☎0164-33-2116)でも食べられます。

秩父別町2条2丁目 ☎0164-33-3911

11 ファミめし屋・焼肉居酒屋ぶろっこりー



ブロッコリー・パウダーで衣が緑になった「緑の天井」を楽しめるお店。「緑のナポリタン」もあるので、どっちにしようか迷いそう。

秩父別町2条1丁目 ☎0164-33-3227



要望に応じて挑戦、サクッと甘い「白い花束、

カリフラワー

芦別市

Ashibetsu



旬の時期：5～6月、9～10月

販売場所 株式会社竹部農産直売所「はれいろ」(6～7月、9～11月くらいに販売。毎日入荷があるわけではないので要電話確認。☎090-7058-0336)



天ぷら(写真左)や甘酢漬けのピクルス(右)などの料理がオススメ。

誕生したばかりの新野菜をいち早く、令和2年から導入

カリフラワーの一種ですが、1つ1つの軸に花蕾をつける独特の姿から、「まるで白い花束のよう」とロマンチックに喩えられるカリフラワー。食べるとコリッ、ポリッ、サクッとした歯ごたえが楽しく、噛むたび口の中に広がる甘みも魅力。「素材本来の味と食感を体験してほしいので、まずは温野菜などでぜひ」と教えてくれたのは、芦別で令和2年からカリフラワーを生産する竹部農産の女性スタッフです。

これまでもロマネスコや紫

キャベツなど珍しい野菜を積極的に手がけている同社は、「もっと目新しいのではない?」と求めるお客様の声に応え、雑誌で見つけた新野菜(2012年誕生)カリフラワーに「これだ!」と挑戦。おしゃれ野菜感があり、味も甘いので、料理や子供のお弁当に華を添えたい若いお母さんたちに人気だそう。有機肥料での土づくりでこだわり育てられる芦別のカリフラワーは、生産量が限られるため直売所でしか買えない希少品です。

こうしておいしくいただきます

茹で際には、「熱湯で1分ほどサッと」がベストコンディション。蒸しても同じように甘さが引き立ちます。料理は甘酢漬けのピクルスや天ぷら(フリッター)などの揚げものも美味しいですが、あんの旨みからめ取るあんかけとの相性が抜群なので、芦別のご当地グルメ「ガタタン」に入れても最高。焼きそば、ラーメンでもぜひ。



竹部農産の直売所「はれいろ」には、珍しい野菜がいっぱい。



ピンクにんにくのさらなる普及を目指す生産者の伊藤勝典さん(写真右)。土壌改良を重ね、年々収量を増やしています。一部は熟成させて、ポリフェノールやアミノ酸がより増加した「黒にんにく」にもしているそう。

地元ワインと一緒に味わいたい

ピンクにんにく

浦 白 町



Urausu

旬の時期：8月下旬～(12月頃まで)

販売場所 「食の駅うらうす」内
「大判焼き 甘い蔵(あまいぞう)」

大地のパワーが凝縮し、味も香りも濃厚
パンチある北海道の在来種にんにく

こうしておいしく、いただきます



浦白は鶴沼ワイナリーがある「ワインのマチ」でもあります。ワインは、ピンクにんにくを使う料理との相性がバツグン。例えばにんにくが主役のペペロンチーノには、「鶴沼ピノ・ブラン」がオススメ。オリーブオイルとにんにくの風味を邪魔せず引き立てる白ワインです。また、牛ステーキとにんにくのソテーには、「鶴沼 木樽熟成ロンド」を。肉の旨味とにんにくのスパイスとしてのパンチ力に調和する、木樽熟成の赤ワインです。

葉茎菜類 |

土の中からチラリと見えるその姿は、うっすらきれいなピンク色。これは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です。寒さや害虫に強いので育てやすく、白にんにくより香りや辛みも濃厚な力強さも実に北海道らしい食材で、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。ところが、



おいと辛みの少ない品種が好まれるようになると、生産が激減。今では浦白でも5戸の生産者が手がける「希少品種」になってしまいました。生産者の1人・伊藤勝典さんは、5年前、ピンクにんにくの栄養価の高さや香り良さに惹かれて栽培を開始。畑ごとに土壌分析をして、にんにくに適した土づくりをおこな

うなどの努力を重ね、年々収量を増やしています。「味と香りが素晴らしいこのピンクにんにくの栽培が、もっと浦白で増えて欲しい！」と伊藤さん。「マチを代表する特産品になれると思う。種を多くの人に譲ったので、来年からは育ててくれる人がきつと増えるはず」と期待を抱いています。

血液さらさらには「玉ねぎ！」はいまや常識と言える健康情報ですが、道内屈指の玉ねぎ産地・栗山には、なんとオリジナルで開発された逸品があります。その名も「さらさらレッド」！町内企業の(株)植物育種研究所が北海道大学や国の研究機関と連携して、玉ねぎが含むポリフェノールの一種ケルセチンの健康機能を研究。

その結果、一般品種より1.5〜3倍も含有する機能性玉ねぎが世界で初めて誕生したのです。健康サポートへの期待を込めて、「くりやま健康タマネギさらさらレッド」と命名し、平成18年から生産を開始。種子から栽培、選別出荷までを一貫して大切に管理していて、特に種子は町外へ持ち出し厳禁・門外不出！文字通り

世界初の快挙！開発し誕生した、
門外不出のマチの「お宝、



現在は15戸の生産者が、門外不出の種を植えて育てています。

グルメスポット

12 Earth 栗山

北海道産の食材を中心に作る本格ナパール料理やオリジナルカレーのお店。歴史・文化をふまえた伝統料理を、現代的にアレンジして提供しています。

栗山町桜丘1-74-24 ☎050-5594-4035

13 居酒屋おらが村

焼き物・揚げ物・海鮮、何でも美味しいものがそろう人気店。さらさらレッドはじめ旬の地元野菜を使うメニューも「今月のおすすめ」などに登場します。

栗山町中央2丁目165 ☎0123-72-0736

ケルセチン含有量が豊富なオリジナル玉ねぎ

さらさらレッド

栗 山 町

Kuriyama



旬の時期：9月下旬～2月

販売場所 値ごろ市、栗夢プラザ、仲井果実店ほか「さらさらレッドホームページ」(株式会社植物育種研究所HP) <http://sarasara-red.com/> でも購入可



きれいな赤紫色はアントシアニンという健康成分によるものです。

世界で「栗山にしかない」玉ねぎなのです。もちろん味もバツグン。一般品種よりも「玉ねぎらしい」キリッとした辛さがある上に、糖度も約10度と濃い甘みも持っているのが魅力。スペックの高い、栗山の「お宝」玉ねぎです。

作ってみて! 赤玉ねぎジャム



材料

さらさらレッド 1玉
砂糖 100g
レモン汁 20g

作り方

- 1 さらさらレッドを薄くスライスする。
- 2 鍋に①と砂糖を入れ、15分置く。
- 3 レモン汁を加えて、弱火にかけ、半分の量になるくらいまで煮詰める。
- 4 ひと晩おいて味を染み込ませる。

家庭菜園でも作られるほど市内で親しまれているヤーコンは、合併前の栗沢町が特産品にしようと平成12年に栽培を始め、文字通り一丸となって生産・普及に取り組んだマチの顔的な野菜です。元々は南米アンデス生まれ。昭和60年代に日本に導入され、整腸効果を高めるオリゴ糖の多さで脚光をあびました。現在は高柳賢司さんら3戸が手がけ、「岩見沢のヤーコンは形や肌つやがいいと評判」なのだそう。生で食べるトシャキシャキと歯ざわり

が快く、ほんのりした甘さもあって梨に例えられる美味しさ。大根サラダのように食べられ、棒状に切ってみそマヨネーズをディップするのが人気です。きんぴらやかき揚げなどの加熱料理もオススメ。市内小中学校の給食では、「豚肉とヤーコンのピリ辛炒め」などのメニューが出され、子供たちにも好評です。また、栗沢中学校では総合学習で収穫体験・調理実習・PR動画を撮る活動を実施。大切な野菜への想いを次代へと繋いでいます。



「岩見沢市で作るヤーコンは、姿かたちが良く、表面もゴツゴツしてなくて肌つやがいい。って評判なんですよ」と語る、生産者の高柳賢司さん。

幻のヤーコンパイ!?

サクサクのパイ生地にはヤーコンのコンポートを詰めた「ヤーコンパイ」。農家のお母さんたちが考えたレシピを、人気店「ベーカリーカンスケ」が焼き上げる逸品で、一度食べるとリピーターファン続出。…ですが、「いわみざわ情熱フェスティバル」「毛陽・万美紅葉祭り」などのイベント時にしか登場しない「幻のパイ」なのです!ぜひ、岩見沢のイベント情報に目を光らせてみてください。



町から市へ、広がり親しまれ繋がれていく味

ヤーコン

岩見沢市



旬の時期:10月上旬~11月上旬(最盛期)

販売場所 コープさっぽろ岩見沢南店、コープさっぽろ岩見沢東店



水分が多く、折れやすいので収穫が難しいヤーコン。1つ1つ人の手で丁寧に行います。



姿かたちの良さと、肌つやの良さで評判 梨のような味と歯ざわりの根菜

挑戦心ある気風が生んだ野性的なクサうま、味!

パクチー

長沼町

Naganuma



旬の時期:6~7月

販売場所 町内のコープ産直コーナーとスーパー



最初は本州から購入した種がうまく土地になじまず、商品化できるまでに育てるのに苦労したそう。世代を経た地産の種から育てるようになり、今では長沼町ならではのパクチーが生産されています。

強烈で濃厚! 根まで美味しいパクチーニスト絶賛の風味

長沼は、新しい・珍しい野菜づくりを意識的な気風を持つ生産者が多いマチ。そんな彼らが、ブームが起きた平成28年ごろ「ウチも作ってみたいな...」と一斉に思い立ったのが、パクチーでした。以来、前川大輔さん(FARM MAEKAWA)、窪田秀樹さん(ファームクボタ)、常本正美さん、ブリアップパージンダーさんらが代表格として積極的に生産を続け、今では農園ごとに味わいの違うパクチーがとれるように。前川さんの場合は、「米ぬ

かを土壌に入れるなどの工夫をしたら、元々強烈な風味が、ウチのは一層クサクになりました(笑)。ならいっそパクチーニスト(愛好者)に向けて作ろう!と割り切って、強く濃い香りや味を持つ、野性味ある「クサうま」の逸品を送り出しています。長沼のパクチーは、根っこまで美味しく食べられるよう作られているのが魅力。なんといってもサラダにして生食でもりもりが一番ですが、セリ鍋ならぬパクチー鍋もオススメ!

グルメスポット

14 さんぼんぎ



FARM MAEKAWAのパクチーを使うカレー店(冬期は市販品使用)。追いパクチー可のトッピングだけでなく、カレー自体にも茎と葉を使っているので「苦手な人も、実は美味しいって食べてるんです」と店主がいたずらっぽく笑います。地元パクチーを使うとカレーの「味の奥行きが違う」そう!



長沼町東6線北2 ☎0123-88-2278

メロンより歴史が古い、大きくて甘い特産物

長芋 夕張市

Yubari



旬の時期：10月末～12月中旬

販売場所 道の駅「夕張メロウド」ほか、JA夕張市
ネットショップ <https://www.ja-yubari-shop.jp/hpgen/HPB/entries/53.html> でも購入可



現在では、より夕張の土に合うよう改良された希少品種の種イモを使い、5月中旬ごろに植え付けを開始します。

夕張といえばメロンを連想しがちですが、実は長芋のほが歴史が古い特産品。炭鉱が活気づいていた昭和30年代に生産が始められ、その時期の古さから、北海道の長芋生産の元祖は夕張では？とも伝えられています。きつと炭鉱マンたちは、白飯にとろろをかけてかき込み、元気をチャージしたことでしょう。寒暖の差が大きい気候の中、良質の土壌で育つため、夕張の長芋はメロン同様に甘みが強くなるのが特徴。長さ50〜60cmにも育つので、深い

ところまで土をフワフワにしておく必要が…。まさに生産者の努力の賜物です。市外にはごく一部しか流通しないため、「幻の長芋」との異名あり。なかなか手に入らない夕張の長芋は、ぜひ旬の時期に夕張でゲットしてください。贈り物にも喜ばれています。千切りやとろろのほか、にんにくと炒めるガリッククンテーや梅じそ和えもオススメ。使いかけの長芋は、切り口をラップで包んで冷蔵庫へすりおろせば冷凍保存もできます。

かつては炭鉱マンの元気をチャージ 今は手に入りにくい幻の長芋

グルメスポット

15 そば天国村



旧JR南清水沢駅舎を利用したおそば屋さん。人気の「長芋のかわり揚げ」は「これはね、亡くなったうちの奥さんが考えたものでね」と、70代のご店主。長芋を角切りにして蒸し、すり鉢ですりつぶして団子にして、また蒸し、それを揚げるもので、「長芋じゃないみたい。餅みたい。って食べた人はみなおっしゃいますね。ぜひ食べてください。美味しいですよ」と優しい声で語ってくれました。

夕張市南清水沢1丁目29-1 ☎090-2874-6826



シンプルに味わうなら、にんにくを炒めて長芋を加え、塩コショウ少々で両面を焼いて完成(写真右)。



月形で大豆は米・麦に次ぐ重要な農産物。トヨムスメ、ユキホマレ、ユキシズカなど多品種が作られています。中でもユキホマレは寒さや病気に強い上、大豆の中でも特に糖度が高いのが魅力。甘くてコクが深いため煮豆や味噌や納豆にぴったりで、マチの特産品「まんまる納豆」の原料にも使われています。

やや大粒だけど食べやすく、噛むほどに大豆の旨みを感じられる「まんまる納豆」。その美味しさの秘密は、製造する「雪の聖母園」スタッフが、機械で選別した後、人の手でも選別をおこなって大豆を厳選するなど、人手と時間を惜しまず取り組んでいるから。また、大豆の発酵と熟成についても通

常よりも時間をかけるなど、普段つかいの商品なのに、高級ブランド納豆に匹敵する手間とこだわりの逸品なのです。すべて手づくりのため生産量に限りがあり、実質「月形でしか買えない」地域限定品となっています。「美味しい納豆が食べたーい！」と思うなら、さあ、月形へ。

豆の甘みが強く、コクのある ユキホマレをマチ限定の納豆に

こうしておいしく、いただきます

納豆はやっぱり、炊きたてのごはんと一緒に一番！よくかき混ぜてふわふわになった「まんまる納豆」をたっぷりのせた白飯は「満腹ゴールがわからなくなるほど食べられる」美味しさ、と地元女性も太鼓判。付いているタレの代わりに、酢とコショウを少量ずつ入れてよくかき混ぜて食べるのもオススメ。月形町唯一のブランド米「月のほし：ななつぼし」との相性がバツグンなので、ぜひこの組み合わせで。

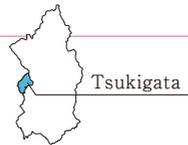


月形で米・麦に次ぐ農産物である大豆。現在はトヨムスメ、ユキホマレ、ユキシズカなどを栽培。



手間をかけて作られる、ここだけの限定納豆へ

大豆 月形町



Tsukigata

旬の時期：10月～(収穫)

販売場所 コミュニティショップゆづき、月形温泉ゆりかご、棒戸豆腐、エーコープゆづきがた、セブンイレブン月形店、ローソン月形店、ナカジマ薬局、マンマルーナ(冬期閉店)



手間ひまかけた「まんまる納豆」は、賞味期限も一般的な12日間から、検査機関のチェックを経て17日間に延長した逸品です。



上砂川の椎茸の歩みは、炭鉱離職者の雇用創出のため昭和62年から始まりました。その後、全道2位の生産量を誇った時期も。平成29年からは就労継続支援B型事務所「それいゆ」が、上砂川ファームの椎茸ハウスを活用して生産をおこなっています。

販売する前日から当日朝にかけて収穫することで、つねに新鮮なものが世にできるように工夫。肉厚で、シイタケ特有のクセがなく旨みそのものが強い上砂川の

椎茸は「小学生の子供でも美味しいと喜んで食べた」とお客様からのうれしい声も。旨味の強さをダイレクトに味わう、炭火焼き・バター焼きなどシンプル調理がオススメ。一方、旨味を生かした炊き込みご飯やリゾットもたまりません。

上砂川の椎茸はハウスでの菌床栽培のため1年を通じて収穫でき、品質も安定。手作業が多く手間のかかる栽培をスタッフが丁寧におこなっているのが美味しさの秘訣です。

全道2位の生産量を誇った時期も

椎茸

上砂川町



Kamisunagawa

旬の時期：一年中

販売場所 就労継続支援B型事務所「それいゆ」(要連絡)、そらいちマーケット、道の駅たぎかわ



「水分と温度の管理に細心の注意をして管理しています。肉厚で新鮮な椎茸を提供できるよう頑張っています」と、「それいゆ」スタッフ。シンプルなバターソテーやリゾットでも旨味を堪能できます。



1年を通して安定供給するクセが少なく旨みの強い、食べやすい逸品

〆幻、からよみがえったドラマチックな物語

黒千石大豆

北竜町

Hokuryu



旬の時期：10月半ば～(収穫)

販売場所 北竜町産フラワーパーク、北竜町みのりっち、セイコーマート碧水、ココワほか、組合直営ネットショップ <https://kurosengoku.or.jp>でも購入可



生産量・流通量もまだまだ少ないため、黒千石事業協同組合が種子の管理、栽培法のマニュアル化などを含め、大切に一括管理しています。収穫した全量は北竜に集められ、ここで出荷調整をおこない、世に出て行くのです。

栽培は難しい北海道の在来種。だけど、その価値ありの逸品

かたく艶やかに黒光りする皮、中から現れるのはきれいな緑色の実。そんなビジュアルからして人を惹きつける黒千石大豆は、ここ北海道の大地で原種が生まれた在来種。栽培の難しさから50年以上前に生産が途絶え、幻の黒千石」と語られています。ところが平成13年、道南の農業研究家の元で原種が見つかり、発芽に成功。黒千石がよみがえったのです。北竜に「里帰り」して栽培が始まるまでのいきさつや、それにまつわる人々の必死の努力

などのドラマチックなストーリーを、町のサイトでぜひ読んでみて！

一般の大豆が収穫されるころに花をつけ、10月半ばくらいにようやく収穫できる黒千石。復活しても栽培の難しさに変わりはありませんが、味わいが濃く、アントシアニン、ポリフェノールなども他の大豆や黒豆より高いことで全国的に注目されています。生豆から茹でて豆ご飯にすれば、皮の色が移って華やかなピンク色に。ぜひ、北竜産のお米で。

黒千石、いろんなものに変身!



黒千石大豆は、生豆で販売しているほか、独特の風味がやみつきになる納豆(黒千石発芽納豆)、香り濃いきなこ、香ばしくほのかに甘いお茶(ペットボトル黒千石茶)、などいろいろな商品に加工されています。最新商品では、ハンバーグ・ミートソース・マーボー・豆腐・そばろ・チャーハンなどにひき肉の代用として使える「黒千石大豆ミート」が登場。ヘルシーな食生活に取り入れてみては?

そらち野菜巡りMAP



※表記の番号はグルメスポットです。店舗情報は各市町ページをご確認ください。

北海道産のナラを使うこだわりの菌床で育つ

椎茸

Shintotsukawa

新十津川町



旬の時期：9～5月

販売場所 Aコープ新十津川、JAピンネオンラインショッピング <https://www.japinne.or.jp/ecshop/> でも購入可



年間35～40トンの椎茸を取獲する生産者の仲西直樹さん。



「肉厚で食べ応えのあるものを作ることを意識しています」と語るのはJAの椎茸生産部会・部会長を務める生産者の仲西直樹さん。新十津川の椎茸は「5K-16」という品種で、北海道産ナラの木のおが粉100%というこだわりの菌床を使って、徹底した温度管理のもとに専用ハウスで育てられ、最後は人の手で大切に1つずつ収穫されます。一般的な椎茸より旨み成分

肉厚で食べ応えあり、

調理しても存在感ある強い旨み



切っても刻んでも弾力を失わず楽しめるのが新十津川の椎茸の魅力。

が多く、肉厚で、歯ごたえ良いのが特徴。切っても刻んでも弾力を失わずに楽しんで、噛むほどに旨味がにじみます。旨みが強いからこそ、どんな料理に使っても存在感あり！かさも軸もどの部位も美味しく、オススメの食べ方は、まず、かさ部分を丸ごと揚げるフライ。塩コショウを振って焼いたり、軸を細かく割いてゴボウの代わりにする「きんぴら」もオススメ。ふるさと納税の返礼品としても人気です。

グルメスポット

16 サンヒルズ・サライ内「レストランクリスタル」



ご飯2合のチャーハンやカレー、麺3玉のラーメンなど、新十津川産の米や野菜を使ったメガ盛りメニューで注目されるレストラン。新十津川産の椎茸は「天井」に使っています(出荷のない夏場は除く)。「新十津川の椎茸は肉厚なので、ボリューム

のある当店のメニューにぴったりなんです」と支配人。「ぜひ新十津川の美味しい食材を食べて、当施設で体を動かし、隣接する温泉に入って、宿泊して、ゆっくり遊んでほしいです」。

新十津川町字総進 ☎0125-76-3000



町内のハム・ソーセージの名店「ウルストよしだ」では、椎茸ソーセージ(写真下)を販売。店主の吉田智博さんは本場ドイツの食肉マイスターの資格を持ち、IFFAという国際コンクールで金賞を受賞した経歴の持ち主です。