

THE
おとふけ製
家庭料理
レシピ° Book

音更町食のモデル地域実行協議会

音
更
大
袖
振
大
豆



レシピ集 発行にあたって

音更町は様々な農産物が生産される一大農業生産地です。
しかしこんなにも農業が近くにありながら、あまり知られていないのが現状です。

「音更の農業・農畜産物を知ってほしい。音更のおいしい農畜産物をもっと広く食べてほしい。音更産食材のすばらしさを感じてほしい。」

この思いのもと、音更大豆振大豆をテーマに「THE 音更製 家庭料理コンテスト 2014」を開催し、家庭で簡単に作れる家庭料理レシピを募集しました。その中からコンテストで入賞した7作品を紹介します。

どれも家庭で簡単に料理できるものばかりですので、食卓の一品に加えていただければ大変嬉しく思います。そして、「音更大豆振大豆」を含めた音更産の農畜産物がみなさまの食卓にたくさん並ぶよう、今後も音更産食材のすばらしさを発信し続けます。

2015年2月

目次

THE おとふけ製家庭料理コンテスト 2014の様子	3
審査員長 貫田 桂一氏のご紹介	3
音更における食育の取り組みについて	4～5
音更大豆振大豆について	6
大豆の基本調理方法	7
最優秀賞作品 / 渡部 昌子さんの「大豆のフワフワ焼」	8～9
優秀賞作品 / 佐藤 幸子さんの「音更おおそで大福&青ノリ大福」	10
優秀賞作品 / 藤田 美恵さんの「大豆の中華おこわ」	11
審査員特別賞作品 / 池田 理乃さんの「大豆振大豆を使ったヘルシーぎょうざ」	12
審査員特別賞作品 / 石川 明美さんの「大豆の彩りサンド」	13
審査員特別賞作品 / 高玉 尚弥さんの「大豆のかき揚げ」	14
アイディア賞作品 / 岩沢 美香さんの「オトフケタコス」	15

THE おとふけ製
家庭料理コンテスト
2014の様子



フードディレクター

ぬきた けいいち
貫田 桂一氏

審査員長

貫田 桂一氏の
ご紹介

1960年生まれ、札幌市在住。大阪の調理師学校を卒業し、札幌市内のホテルなどで修業。32歳でホテル料理長となり14年間勤めた後、早期退職して2007年、ヌキタ・ロフィスドを設立しました。現在は、農林水産省「地産地消の仕事人」のほか、講演や食に関する指導・演出を行うフードディレクターとして活動。NHK総合TV「うまいッ！」にときどき出演中！音更町では平成23年度より、親子料理教室や講演会、THE おとふけ製家庭料理コンテスト等、多数の食育イベントにご協力頂いております。



音更における 食育の取り組みについて

食育とは『「食」を通して生きることを学ぶこと』で、豊かな自然の中で命の尊さやすばらしさを知る「ところ」を育むことをいいます。食育は小中学校などで積極的に行われていますが、一番大切なのは家庭における食育です。家庭での「食事」を通して、「食」について考え、そしてみんなで楽しく食べること、「いただきます～ごちそうさま」が一番身近で簡単な食育なのです。

音更町では「音更町第1次食育・地産地消促進計画」を作成し、「たのしく食べて、楽しく知る」をテーマに、「食育」や「地産地消」を推進する関係機関と連携しながら、「音更町食のモデル地域実行協議会」を組織し、さまざまな取り組みを行っています。

年中児から小学校1年生を対象とした「おおそでくん・キッチン」は「子どもが主人公」の体験食育です。この取り組みには、地場食材を中心に使用した「料理」という体験を通して「食」への関心を高めるとともに、自信や達成感・協調性などを学んでほしいという思いが込められています。また、ふれあい交流館に隣接する「ふれあい農園」における食農教育では、とうもろこしや大豆、人参などを栽培することで「食」の基本である農業を通じて、「食育」や「地



産地消」について触れるきっかけを多くの保育園児や小学生に提供しています。

さらには学校給食での地場産農産物の利用を通して、子どもたちへ「おとふけ農業」を紹介し、地元への愛着をもってもらう取り組みにも力をいれています。

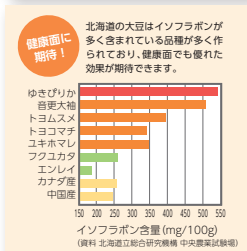
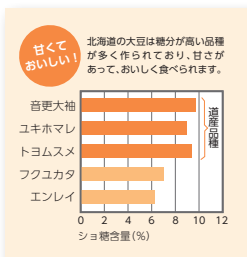
これらの活動を通して「食」に対する関心を高め、子どもたちが得る自信や達成感、協調性などの多くの学びが、その後の人間形成において大きな役割を果たすとともに、それらの体験を経て成長する我が子の姿を見た保護者の方々も「食」の大切さを再認識する機会となり、音更町の豊かな未来につながっていくものと考えています。



音更大袖振大豆について

● 音更町で生まれた豆のレジェンド！音更大袖振大豆

北海道で農産物のレジェンドと言うと馬鈴薯の男爵とメークインがすぐに思い浮かびます。どちらも美味しいことが息長く現役を続けられてきた大きな要因です。ここに、美味しさと栄養の豊富さでグッと飛距離（評価）を伸ばしているレジェンドがあります。それが「音更大袖振大豆」です。音更の農家が大事に育て上げ、栽培が始まってから既に60年、その間にも色々な大豆が栽培されてきましたが、いまだに現役バリバリです。その証は、その含有成分にあります。右のグラフのとおり、豆おかきのメーカーをとらえて離さない「ショ糖含量」、化粧品メーカーも目を付けた「イソフラボン含量」がとても豊富です。大豆は日本食ブームもあり、とても注目される食材のひとつです。それは大豆を食べることで期待される効果が大きいからです。



タンパク質

大豆の栄養成分でもっとも多く含まれています。卵や牛肉を上回ることから「畑の肉」と呼ばれていることは皆さんご存じですね！

ビタミン類

糖質と脂肪、タンパク質の代謝に関係するビタミンBは豆類の中でも特に多く、「若返りのビタミン」と呼ばれるビタミンEも豊富です。

食物繊維・ミネラル

カリウム、リン、カルシウム、マグネシウム、鉄などが、野菜類よりも多く含まれています。特にカルシウムは豆類の中でも多く含まれています。

イソフラボン

身体の中で発生する活性酸素を抑えることができ、老化防止、更年期障害の症状軽減、美容、骨粗鬆症やがん予防も期待されている注目の栄養素です。

つまり、甘くて美味しく、健康面に期待出来る大豆。その中心に存在するのが音更大袖振大豆なのです。

● 手軽においしい 音更大袖振大豆

大豆は調理が面倒と考えている方も多いのではないのでしょうか。手間をかけずに、料理に使える音更大袖振大豆の商品は「音更大袖ドライパック」と「音更大袖茹で大豆」の2つがあります。缶詰タイプの「ドライパック」は135gでたくさん大豆を調理したい場合に最適。80gの食べきりサイズの「茹で大豆」はサラダやかき揚げなどにもおすすめです。今回のレシピ集でも使用しています。道の駅おとふけやエーコープおとふけ、ハピオなどのスーパーでお買い求めいただけます。



音更大袖ドライパック



音更大袖茹で大豆

大豆の基本調理方法

コツを掴んで 簡単調理

豆料理は時間と手間がかかると敬遠されがちですが、コツを知っていればだれでも簡単に調理ができます。乾燥大豆は長期保存も可能ですし、下茹でした大豆は冷凍保存も出来ます。

栄養満点な 万能食材

大豆の良質なたんぱく質は、子どもの成長期には欠かせない栄養素ですから、下準備した大豆を冷凍庫にストックしておいて、いつものパスタやカレー、サラダ等に加えて食卓のレパートリーを増やしてみませんか？

浸して 茹でるだけ

大豆の基本調理方法は「水に浸す」「茹でる」の二つのみ。むしろ調理が簡単な、忙しい人向けの食材ではないでしょうか。



時間があるとき の下準備

大豆はきれいになるまで2～3回水を替えながら洗います。この時浮いてきた豆や割れているものは取り除き、大豆全体の4倍くらいの水に浸して一晚（6～8時間）置きます。その後、水ごと鍋に入れ、強火にかけて沸騰させます。アクが出てくるので、ていねいに取り除いてください。鍋の縁の煮汁が煮立つくらい火加減で、豆の表面が出ないように時々水を足しながら1時間30分ほど煮ます。煮え加減は使用する料理に合わせて調整してください。



時間が無いとき の便利な裏技

大豆は水洗いした後、鍋に入れ大豆全体の4倍量の熱湯を注ぎ、蓋をして30～40分程そのまま置いたら火にかけ、沸騰したら20分程を目安にお好みの固さになるまで中火で煮ます。

最優秀賞

渡部 昌子さんの

大豆のフワフワ焼

卵に長いもを加えて、
大豆をふっくらと包んで
焼きました。



材料(4人分)

- 卵・2 個 ●長イモ・100g
- 音更大袖ドライパック缶・1 缶
- ヒジキ・大さじ 1
- 長ネギ・50g
- 塩・小さじ 1 / 2 ●コショウ・少々
- サラダ油・適量
- ケチャップ・適宜

A ●酢・小さじ 1 ●水・1 カップ



下準備

- ◆ヒジキはさっと洗い、
10倍くらいの水に30分くらい浸して戻す。
- ◆長ネギは小口に切る。

作り方

- ①長イモは洗って、皮をむき**A**に浸してから
水気をキッチンペーパーなどで取り、
おろし金でボールにすりおろす。
卵を加えてよく混ぜ合わせておく。
- ②別のボールに大豆とヒジキ、長ネギを入れ、
塩、コショウを加え味付けする。
- ③ ①と②を合わせて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を入れて弱めの中火で熱し、
7 cm 位の円になるように流し入れる。
- ⑤両面をキツネ色になるまで焼き、
器に盛ってお好みでケチャップを添える。



貫田シェフのポイント

出し巻き卵のように上品なクレープ風料理。
すり卸した長イモのふわふわ感がたまらない
おもてなしにもよいレシピです。

優秀賞

佐藤 幸子さんの

音更おおそで 大福&青ノリ大福

音更大袖振大豆でお手軽和スイーツを作ってみたくて考えました。生地はレンジであんこは市販のもの。茹で大豆の歯触りとポコポコ感を楽しんでください。



材料(各8個分)

◆音更大袖振大福

- 白玉粉・100g ●砂糖・20g
- 水・180cc
- 音更大袖茹で大豆
(ドライパック)・1袋
- 塩・2つまみ ●あん・165g
- 片栗粉(打ち粉)・適量

◆音更大袖振海苔大福

砂糖を除いた上記の材料に

- 塩・1つまみ ●青のり・大さじ4

下準備

- ◆あんを8等分に丸めておく。
- ◆バットに打ち粉をふっておく。
- ◆大豆に塩をまぶしておく。

作り方

- ①耐熱ボールに白玉粉、砂糖、分量の水を加え粉気がなくなるまで混ぜる。
- ② ①のボールにラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500W)で様子を見ながら3分加熱する。半透明になったらぬらしたゴムべらで、すぐに全体がまとまるまで混ぜ、茹で大豆を加えてさらによく混ぜる。
- ③打ち粉をふったバットに広げて等分し、生地が熱いうちにあんを包む。

◆音更おおそで青ノリ大福

上記の①で砂糖の代わりに塩を加える。

- ②の時に、茹で大豆とともに青のりを加えて混ぜる。



貫田シェフのポイント

豆に塩をまぶして大福にいれると、豆の味がいきいきとしたスイーツになります。豆がおすすめですが、青ノリも風味豊かで甲乙つけがたし。

大豆の中華おこわ

豆の香ばしい感じを出したくて茹でた大豆に焦げ目をつけました。豆乳で甘みを出しました。お鍋一つで美味しいおこわが炊けます。

材料(3合分)

- うるち米・1.5合 ●もち米・1.5合
- ゴボウ・1本 ●ニンジン・中1本
- 干シイタケ・3枚 ●大豆・0.5カップ
- 豚挽き肉・100g ●塩・小さじ1/3
- ゴマ油・大さじ1 ●豆乳・100cc
- 水(干シイタケ戻し汁含む)・500cc

- A** ●醤油・大さじ3 ●酒・大さじ1
●オイスターソース・大さじ1
●塩・小さじ1



下準備

- ◆大豆は4倍以上の水に8時間以上浸けるか、または、熱湯に40分浸けかために茹でる。
- ◆干シイタケは水で戻しておく。戻し汁はとっておく。
- ◆うるち米ともち米は一緒にといでザルにあけておく。

作り方

- ①水で戻した干シイタケ、ニンジン、ゴボウは長さを揃えてマッチ棒くらいの千切りにする。
- ②茹で上がった大豆をザルにあけてキッチンペーパー等で水分をとったら塩をふり、フライパンで香ばしく焦げ目が付くように煎る。

- ③底が厚めの鍋にごま油を入れ、豚挽き肉と①の材料を炒めて、しんなりしてきたら調味料Aを加えて混ぜる。
- ④③にといだお米を入れて更に混ぜ合わせて火を止め、水と豆乳を加えて15分程浸漬する。
- ⑤蓋をして強火にかけ、沸騰したら中火にして5分経ったら火を止め、15分蒸らす。
- ⑥最後に②の大豆を入れて混ぜ合わせる。

※ ④で炊飯器に移し替えても炊けます。



貫田シェフのポイント

砂糖を加えなくても、大豆やもち米の甘さがじんわり伝わる心も和むおこわです。炊飯器でなくとも簡単でおいしいですよ。

審査員特別賞

池田 理乃さんの

大袖振大豆を使った ヘルシーぎょうざ

大豆の甘みと旨味を「ぎゅっ」ととじ込めたヘルシーなぎょうざです。女性に特に食べたい一品です。

材料

- 音更大袖振大豆・1 / 3カップ
- 豚挽き肉・100g
- 鶏挽き肉・100g
- キャベツ・150g
- すりおろしショウガ・小さじ1
- 塩・小さじ1
- コショウ・少々
- ぎょうざの皮・30枚
- サラダ油・適量
- お湯



貫田シェフのポイント

挽き肉は、分量の塩を加えてしっかり練ってください。いつものギョーザより食感がよくなりますよ。



下準備

- ◆大豆は4倍以上の水に8時間以上浸け、1時間茹でる。または、熱湯に40分浸け、15分程茹でておく。
※ドライパック缶(100g)等を使用しても良い

作り方

- ①茹でた大豆とキャベツはみじん切りにするか、フードプロセッサーにかけて細かくする。
- ②豚挽き肉と鶏挽き肉は、ボウルで合わせて塩を加え、粘りが出るまでよく練り合わせる。
- ③②に①とコショウ、すりおろしショウガを加えて良く混ぜ、焼く直前にぎょうざの皮で包む。
- ④フライパンにサラダ油を入れて強火で熱しぎょうざを並べる。皮に焼き色がついたらお湯を加えて蓋をし、中火で水気が少なくなるまで焼き、蓋をはずして水気を飛ばす。
- ⑤お好みで醤油、酢、ラー油を添える。

審査員特別賞

石川 明美さんの

大豆の彩りサンド



大豆たんぱく質を中心として、野菜、キノコ、海草で彩り良く栄養バランス、体内への栄養吸収を考えました。野菜などを大豆と同じ大きさに切り揃えて、それぞれの食感と存在感にこだわりました。

材料(4人分)

- ロールパン・8個
- サラダ油・適量

A

- 音更大袖茹で大豆・1袋
- ニンジン・1／2本
- ピーマン・3個
- コーン缶詰・80g
- シメジ・1株
- 玉ネギ・中1／2個
- 長ヒジキ・大さじ2弱

B

- カレー粉・小さじ2
- ケチャップ・大さじ2
- ウスターソース・大さじ1
- 塩・小さじ1
- 水・150cc

C

- 片栗粉・大さじ1
- 水・大さじ1

下準備

- ◆ヒジキは10倍くらいの水に30分以上浸けて戻す。

作り方

- ①ニンジンは少し小さめに、ピーマン、シメジ、玉ネギ、長ヒジキは、大豆の大きさに揃えて切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、Aの材料を入れて全体に油が回るように炒める。
- ③Bの調味料と水150ccを②のフライパンに加えて15分程煮る。
- ④Cをよく混ぜて水溶き片栗粉を作り、③に加えてとろみをつけて火を止め冷ます。
- ⑤ロールパンに切り込みを入れて具材をはさむ。

※食パンにチーズと共にのせてトーストしても美味しいです。



貫田シェフのポイント

カレー粉が効いて大人にも子どもにも喜ばれるでしょう。塩はレシピどおり加えると、パンにはさんでちょうどよい分量です。

審査員特別賞

高玉 尚弥さんの

大豆のかき揚げ

かき揚げを海苔の上にのせて揚げる。

材料(4人分)

- 音更大袖
ドライパック缶・1缶
- 玉ネギ・中1個
- ニンジン・中1／2個
- 天ぷら粉・100g
- 冷水・150cc
- 塩・小さじ1
- 海苔・1枚

下準備

- ◆海苔は5cm角に切っておく。

作り方

- ①玉ネギ、ニンジンは長さ5cm位の千切りにする。
- ②天ぷら粉に分量の塩と冷水を入れ、サクリと混ぜる。
- ③大豆、玉ネギ、ニンジンを入れて衣をつける。
- ④海苔に③をのせ、途中で上下を返しながらかき揚げ、両面がキツネ色になるまで180℃の油で揚げる。



貫田シェフのポイント

大豆の真価を楽しめる男子メニュー。ノリの香りが豊かで、そのまま食べておいしい塩加減になりました。

アイディア賞

岩沢 美香さんの

オトフケタコス

昔、メキシコ料理店のオーナーに教えていただいたトルティーヤをとうもろこしの粉の代わりにおからで作ってみました。サルサはマリネや炒め物いろんな料理に使えてとても便利です。

作り方

- ①**サルサ**のニンニクは、すりおろす。玉ネギ、ピーマン、青ナンバンはみじん切りにする。玉ネギは水にさらして、キッチンペーパー等で包み水気を絞っておく。トマトは、沸騰したお湯に20秒ほど入れて、すぐに冷水に取り皮をむき、みじん切りにする。ボールにみじん切りにした野菜、すりおろしたニンニクと塩を加えて混ぜ、冷蔵庫に1時間ほど置く。
- ②**トルティーヤ**の材料は、厚めのビニール袋に入れ、なめらかになるまで袋の上から揉んで、常温に20分ほど置く。8等分にして丸める。生地は、テフロン加工のフライパンにひとつずつのせ、20cm角に切ったクッキングペーパーを上置いて、直径10～12cm、2mm以下の厚さになるまで、木の落とし蓋をあてて上から押す。ペーパーをはがして中火で1分、裏返して2分程こんがり焼き色が付くまで焼いたら、熱いうちに麺棒に巻いてカーブをつける。
- ③**チリコンカン**の大豆は、半分をそのまま残りをみじん切りにする。フライパンにナタネ油をひいて、サルサ大さじ5、大豆、ケチャップ、タバスコを加えて中火で3分程炒める。味を見てお好みで塩を加える。トルティーヤにサルサとチリコンカンを包んでいただく。

材料

◆サルサ

- 玉ネギ・中1個 ●トマト・中3個
- ピーマン・1個
- 青ナンバン・1～2本★
- ニンニク・1片 ●塩・小さじ1

◆トルティーヤ

- 薄力粉・150g ●おから・150g
- 水・150cc ●塩・小さじ1/2

◆チリコンカン

- 音更大袖茹で大豆・2袋
- ケチャップ・大さじ2
- タバスコ・1～3振り★

◆サルサ・大さじ5

- ナタネ油・大さじ2 ●塩・適量

※辛いのが苦手な方や
お子様は★の量を調
節してください。



貫田シェフのポイント

おから入りの生地がおもしろくて、おいしい。サルサやチリコンカンも難しくないのでお試しください。



たのしく食べて、楽しく知る THEおとふけ製家庭料理レシピBOOK

発行 / 音更町食のモデル地域実行協議会



おおそでくん

音更町で 60 年ものあいだ生産されている、おとふけの地名がついた「音更大豆振大豆」をモチーフとしたキャラクターで、平成 14 年に誕生しました。音更町のふれあい農園にある大豆畑から生まれた「おおそでくん」は、美味しいものの食べ歩きや、料理が趣味ということもあり、ちょっぴりメタボな体型であわてん坊。「おとふけ「食」の大使」として音更町の農畜産物を PR しながら、「食」や「農」の大切さをみんなに発信しています。