牛　肉

特徴など

栄養たっぷりの牧草と、畜産に適した気候風土で育てられた、高品質で高タンパク・ヘルシーな牛肉です。

[調理の例]

生産の状況

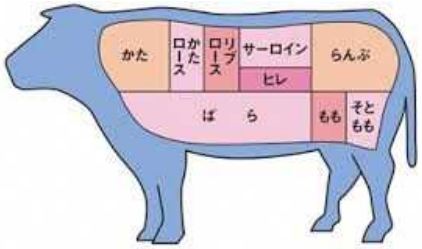
◆ 北海道の牛肉生産量（枝肉生産量）は、9万1千ﾄﾝ（29年）で、全国の2割を占める国内最大の産地。

◆ 特に、ヘルシーな赤身肉の「乳用種（ホルスタイン種）」と、適度なサシが魅力の「交雑種（F1）※」が9割以上を占め、主力になっています。

※ 乳用種と黒毛和種を掛け合わせたもの

栄養成分の特徴

◆ 牛肉の赤身は、良質なタンパク質を多く含み、米やパンなどのタンパク質では不足しがちなアミノ酸・リジンが多いのが特徴。



（牛肉の部位）

部位	特 徴 な ど
かた	脂肪が少なく旨味エキスやゼラチン質が豊富。スープの材料、煮込み料理、すき焼き、しゃぶしゃぶに
かたロース	ロースのうち、頭に近い部分。スライスしてすき焼き、しゃぶしゃぶに。
リブロース	きめ細かくてスジが少なく、霜降りになりやすい部位。ローストビーフ、ステーキに。
サーロイン	やわらかくて風味に優れ、肉そのものの美味しさを味わえる。ステーキなどに。
ヒレ	牛1頭からわずか3%しかとれない最高級部位。脂肪が少なくあっさりした味わい。焼き物、ステーキに。
ばら	赤身と脂肪が交互に層をつくり、濃厚な味わい。焼き肉（カルビ）に。
らんぷ	ももの部分では最もやわらかい赤身肉。ステーキをはじめ、あらゆる料理に。
もも	ももの内側の部位。肉質はやわらかく、焼き肉から煮込みまで、あらゆる料理に。
そともも	脂肪が少なく、しっかりした味わいでゼラチン質も多い。煮込み料理などに。

ほたて

～北の海が育んだ北海道の絶品ほたて～

魚種名	特徴など
ほたて	貝柱は甘みがあって柔らかく、刺身はもちろんのこと、バター焼きやシチュー、フライなどにもおすすめで、栄養価の高い北海道自慢のホタテです。

※水産物及び漁業風景の資料写真については道漁連提供

［ 調理の例 ］

生産の状況

◆ 北海道はホタテの29年の生産量は28万2千トンで全国の約8割を占める国内最大の産地です。**[MSC認証取得]**

栄養成分の特徴

◆ うま味成分のグリシンやグルタミン酸、コレステロールの低下に効果があるタウリンなどのアミノ酸や味覚を保つ亜鉛が豊富に含まれています。

さ け

～安全・安心な北海道の天然秋鮭～

魚種名	特徴など
さ け	塩焼きやムニエル、フライなどに調理されるほか、イクラや筋子などに加工され、和食にも洋食にも幅広い料理に適したお魚です。

生産の状況

◆ 北海道のさけの29年の生産量は5万5千トンで全国の約8割を占める国内最大の産地です。[MEL（Ver.2）認証取得]

栄養成分の特徴

◆ 栄養価の高い良質なたんぱく質を含んでいるほか、EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸やビタミンAなどを多く含んでいます。

[調理の例]

こんぶ

～ 食べて良し、だしをとっても良し！ 和食を支える北海道の昆布 ～

[調理の例]

魚種名	特徴など	
こんぶ	利尻昆布	すんだ色の香りの良いダシがとれるほか、おぼろ・とろろ昆布などがおすすめ。
	真昆布	ダシやおぼろ・とろろ昆布のほか、佃煮やバッテラがおすすめ。
	日高昆布	食べても、ダシをとっても美味しい万能こんぶ。
	長昆布	佃煮、昆布巻きなど食べて美味しいこんぶ。
	羅臼昆布	濃厚な香り高いダシがとれる、幅広な食べるのにも適した柔らかいこんぶ。

生産の状況

◆ 北海道のこんぶの29年の生産量は約1万3千トンで、全国の約8割を占める国内最大の産地です。

栄養成分の特徴

◆昆布の効用

① 水溶性植物繊維の「アルギン酸」が余分な糖質や脂肪の吸収を抑える
② 色素成分の「フコキサンチン」が余分な体脂肪を燃やし血糖値を下げる
③ 多糖類の「ラミナリン 」や「フコイダン」が免疫力を高めアレルギーを防ぐ
④「カリウム」が豊富で、むくみの解消などに役立つ
⑤ うまみ成分「グルタミン酸」が美味しく減塩、過食も防ぐ

その他水産物

水産物名	水産物の生産状況や特徴
さんま 全国1位	生産量は全国トップの 37千トン(45%)。 塩焼きや刺身、煮付けなどがおすすめ。
すけとうだら 全国1位	生産量は全国トップの119千トン(92%)。身は癖のない白身で幅広い料理に適しており、卵はタラコに加工される。
ほっけ 全国1位	生産量は全国トップ18千トン(100%)。ホッケといえば「開き」が有名、煮付けやフライも美味。
かれい類 全国1位	生産量は全国トップの25千トン(52%)。 煮付けのほか大型の魚は刺身も美味。
まだら 全国1位	生産量は全国トップの31千トン(69%)。 白身で淡泊な味であり、鍋やフライなどが美味。
からふとます 全国1位	生産量は3千トンあり、大半が北海道において水揚げ。 塩焼きやムニエルのほか、フライなども美味。
するめいか	生産量は20千トン。刺身、焼きイカ、天ぷらなど幅広い料理に適している。
たこ 全国1位	生産量は全国トップの21千トン(60%)。 北海道では、ミズダコやヤナギダコが水揚げされる。
けがに 全国1位	生産量は2千トンあり、大半が北海道において水揚げ。 身肉は塩ゆでにより旨さが引き立ち、コロッケも美味。
えび 全国1位	生産量は2千トン。北海道では主にホッコクアカエビ(甘えび)とトヤマエビ(ボタンエビ)が水揚げされる。
ほっきがい 全国1位	生産量は5千トンあり、大半が北海道において水揚げ。 北海道特有の大型の貝、刺身、バター焼きがおすすめ。

※生産量は29年数値

水産物名
ぶり
うに
かき
つぶ類

水産物名
ししゃも
なまこ
すけとうだら(タラコ)
にしん(カズノコ)