

ポストカードとして切手を貼ってご使用ください。

900草原

所／弟子屈町鑑別 418-66
 レストハウス
 TEL／015-482-5009
 営／5月初旬～10月末
 9:30～16:30
 ※積雪等により開館期間の変更あり
 休／11月～4月
 ※周辺道路も閉鎖しています

次号(2019年秋号)は10月頃に発行する予定です。送付を希望される方は、下の綴じ込みハガキに必要事項を記入し、ご感想などを添えて投函してください。



きりとり線

食の豆知識として切り離して保存ください。

郵便はがき

060-8788

531

料金受取人払郵便

札幌中央局 承 認

8515

差出有効期間
 平成31年
 3月31日まで
 (切手不要)

札幌市中央区北3条西6丁目
 北海道農政部農政課 行



■ご住所 〒□□□□□□□□

■お名前(フリガナ) ■お電話

() .

■性別 ■年齢 ■職業
 男・女 歳

野菜がもっと好きになる
ベジスイーツ

小川 理代
 (オガワリヨ)



野菜ソムリエプロ
 ベジスイーツプランナー
 HERB&COOKINGROOM
 KINA講師

野菜を使ったスイーツ「ベジスイーツ」の普及活動を行い、HERB&COOKINGROOM KINA他、各地で出張講座を開講。レシピ開発、商品開発などの提案も行っています。

大豆となばなの和風ティラミス



ベジスイーツとは?

野菜を使ったスイーツのこと。野菜は栄養豊富でヘルシーなものも多く、旬を活かした季節感の表現ができます。特に野菜が苦手な子どもには、スイーツにすることで苦手克服のきっかけにも。

きりとり線



Recipe 1

ミニトマトのパスタ

大玉のトマトとは違ったミニトマトならではのやさしい甘みやフレッシュな味わいを楽しめます。

●材料(2人前)

ミニトマト(炒める用20粒・かざり用7粒ほど)、玉ねぎ 半分、モッツアレラチーズ 適量、にんにく1かけ、オリーブオイル 適量、塩胡椒 適量、乾燥バジル 適量

●作り方

- ①ミニトマト20粒の皮をむき、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②たっぷりのオリーブオイルで玉ねぎとにんにくを炒め、①を加えて中火で煮詰める。(お好みで塩胡椒で味を整えて)
- ③別の鍋で麺を茹で、②と絡める。
- ④くし形切りにしたミニトマト7粒とモッツアレラチーズをのせ、乾燥バジルを加えて完成。

Recipe 2

富良野の魅力たっぷりポトフ

富良野周辺で採れた野菜をごろっとたっぷり。味がしっかり染みこんだホクホク美味しい一皿です。

●材料(2人前)

じゃがいも中2個、にんじん1個、玉ねぎ1個、コンソメ ひとつまみ、ブロックベーコン100g くらい、お好みでローリエ

●作り方

- ①じゃがいも、にんじん、玉ねぎのそれぞれ皮をむく。じゃがいも、にんじんはザクザク大きめに、玉ねぎはくし形切りにする。
- ②鍋に水を入れて、コンソメを加えじゃがいも以外の野菜を入れる。ポイント:この時コンソメは少なめに、後から入れるベーコンの出汁を有効活用します。
- ③20分ほど弱火で煮込んだら、厚切りに切ったベーコンを入れる。その後じゃがいもを加える。
- ④アクを取りながら、野菜が食べ頃になるまでコトコト煮込んで、完成。

FARMER'S RECIPE
農家の嫁
 よめ
レシピ

～ミニトマト&富良野野菜 編～

農家だからこそ知っている本場に美味しい野菜の食べ方、農家で働くお嫁さんのレシピを大公開!今回は野菜をふんだんに使ったパスタ&ポトフのレシピをご紹介します!



夫の島崎 宏幸さんと

しまねずみファーム / 上富良野町 島崎 ひとみさん

上富良野出身。札幌と東京で会社員を経験。道内外の先進的な農業技術を学びながら、夫と二人三脚で奮闘中。アスパラ・ミニトマトを中心に数種類の野菜を栽培。産直や札幌のマルシェで販売するなど精力的に活動している。

INTERVIEW

- Q おすすめの食材は?
- A ポトフに使うじゃがいもは「とうや」がおすすめ。煮くずれしにくく、じゃがいもの滑らかな食感をじっくり楽しめます。
- Q 夫婦で就農したきっかけは?
- A 会社員時代、IT関係の部署にいた夫と「これからの農業はICTを活用し、もっと面白くなる!」と意気投合。実家が農業をしていることもあり、上富良野でハウス栽培を始めました。ハウスの自動温度管理やPCを使った栽培管理など、前職の知識が役立っています。

●上富良野町

