

農業と、話をしよう。

# confa

北海道農業・農村情報誌[コンファ]

[特集]

有機農業・  
オーガニックの世界



キラリ★農業系高校 / ふれあいファームへようこそ / 道産食材の極上レシピ

## 教えて! もっとおいしく 食べるコツ

北海道の農畜産物をもっとおいしく食べるコツを、  
本号で取材した達人に聞いてきました!

### IDEA②



秋の夜長には牛乳+ブランデーで  
心地よいひとときを

養老牛山本牧場 山本 照二さん

養老牛放牧牛乳はできるだけ加熱せずに飲んでほしいけど、消費期限が近いものは温めると逆に“乳臭さ”が味わえます。大人はホットミルク1杯に10ccほどブランデーを加えると、甘い香りとまろやかな味が心を落ち着かせてくれます。秋の夜長、晩酌の締めとしてもおすすめ!

### IDEA④



かぼちゃは火を通して  
冷凍保存がおすすめ!

みよい農園 明井 清治さん

かぼちゃは、食べやすい大きさに切った後、火を通してから冷凍すれば長期保存が可能です。使うときは冷凍のまま、煮たり蒸したりすればOK! お湯で茹でるとせっかくのかぼちゃの栄養素が逃げてしまうので、電子レンジでチンするのがおすすめ。

### IDEA①



おうちでカンタン♪  
堅揚げポテトチップス

えづらファーム 江面 陽子さん

薄くスライスしたじゃがいもを、火をつける前に油の中にイン。中火の火加減で、約10~15分揚げます。じゃがいもから出る気泡が小さくなってきたらOK! カリカリで本格的なチップスを楽しめます。じゃがいもは、メイクインなどでんぷん質が低い品種がおすすめです。



### IDEA③



トマトがメインのおかず!

当麻有機農業を考える会 福山 寛人さん



冷やしたトマトに、粉チーズ・塩コショウ・オリーブオイルをかけるだけで、メインのおかず! お好みで鰹節をかけても美味しいです。ちなみに、トマトは湯むきをすると甘さがUPしますよ。

### 公式SNSでも発信中!

掲載しきれなかったアイデアは、confa公式SNSアカウントでも順次公開! ほかにも、北海道農業・農村に関するお知らせも紹介しています。ぜひチェックしてくださいね。



Facebook  
@confa.hokkaido



Instagram  
@confa.hokkaido