

# 北海道厚生農業協同組合連合会 丸瀬布厚生病院

献立名：地域こだわりメニュー～オホーツク・丸瀬布編～



※材料は1食分です。

とうきび  
ごはん

- 【材料】 精白米(55g)、もち米(25g)、とうもろこし(15g)、むき枝豆(15g)、昆布(2g)、料理酒(3g)、塩(0.6g)
- 【作り方】 ①米を研ぎ、炊飯器に水と酒を入れておく。  
②昆布ははさみで細切りにカットし、①に入れそのまま30分浸水しておく。  
③生のとうきびから、実と芯を分ける。  
④浸水した米の上に、とうきびの実と芯をのせて炊く。  
⑤むき枝豆は、下湯がきしておく。  
⑥炊き上がったら、芯のみを取り出してとうきびと昆布、枝豆、塩を混ぜ込んで出来上がり。

じゅんさい  
スープ

- 【材料】 じゅんさい(30g)、みょうが(2g)、万能葱(2g)、白だしつゆ(7g)、水(100g)
- 【作り方】 ①鍋に水・白だしつゆを入れて温め、スープをつくる。  
②じゅんさいは、流水でよく洗い、スープに浮かべる。  
③みょうがと万能葱は小口切りにし、器に盛り付けて薬味として盛り付ける。

鱒のバター  
醤油焼き

- 【材料】 鱒(60g)、塩(0.2g)、小麦粉(2g)、サラダ油(3g)、ふなしめじ(40g)、有塩バター(5g)、料理酒(3g)、醤油(3g)、みりん(3g)、上白糖(1g)、ブラックペッパー荒(0.02g)、山わさび(3g)、じゃがいも(40g)、塩(0.1g)、パセリ(1g)
- 【作り方】 ①鱒は、20g3等分に切り、上白糖を合わせておく。  
②料理酒、醤油、みりん、上白糖を合わせておく。  
③フライパンに油をひいて、小麦粉をまびした鱒を両面焼く。  
④別のフライパンでしめじを炒める。  
⑤鱒に火が通ったら、バターとしめじを加え、合わせた調味料で鱒に絡め焼く。  
⑥じゃがいもは、塩茹でにしておく。  
⑦器に、鱒、しめじ、じゃがいもを盛り付けブラックペッパーを散らし、山わさび、パセリを添える。

---

玉葱と人参の帆立マリネ	<p>【材料】 玉葱(30g)、人参(10g)、帆立貝柱(20g)、サニーレタス(20g)、ワインビネガー(3g)、オリーブオイル(3g)、レモン(5g)、塩(0.2g)、こしょう(0.02g)、ミニトマト(5g)</p> <p>【作り方】 ①玉葱はスライスし、塩もみして水にさらし水気を切る。</p> <p>②人参は千切りし、下湯がきし冷却する。</p> <p>③帆立は貝柱のまま蒸し、冷却し横半分に切る。</p> <p>④サニーレタスは、手でちぎり細かくする。</p> <p>⑤レモンは、果肉のみ使用し小さくカットする。</p> <p>⑥ボールにワインビネガー、オリーブオイル、塩、こしょう、帆立汁を合わせ、玉葱、人参、サニーレタス、レモンを和え、しばらくつけておく。</p> <p>⑦器に盛り付け、帆立、ミニトマトを添える。</p>
赤紫蘇ゼリー	<p>【材料】 赤紫蘇ジュース(40g)、水(60g)、砂糖(4g)、ゼリーパーフェクト(1g)、ミント(0.5g)</p> <p>【作り方】 ①赤紫蘇ジュースと水と砂糖を合わせ、80℃まで加熱し、ゼリーパーフェクトを加え混ぜ、粗熱を取る。</p> <p>②器に盛り付け、安定するまで冷蔵庫で冷却する。</p> <p>③ミントを飾りにつける。</p>

---