

北方領土の

新レシピ誕生!

～北方領土レシピコンテスト入賞作品～

領土だけでなく私たちの父祖が築いた文化生活、その基である自然資源をも奪われている北方領土。食も例外ではありません。この度、若者が新たな北方領土啓発を考える「内閣府北方対策本部・北方領土啓発次世代ラボ」では、北方領土周辺の食材を使った新たなレシピをご考案いただく「北方領土レシピコンテスト」を開催いたしました。入賞作品のレシピを、是非ご自宅でご賞味下さい!



エリハちゃん



エリハちゃん

▶ 最優秀賞のレシピ動画を公開しています。QRコードを読み取ってアクセスして下さい。

最優秀賞

高校生以下部門

増川 温音 様(北海道)

「故郷の鮭のコンフィ ～2種のソースとマッシュポテトを添えて～」

材料(4人前)

<コンフィ>

サケ(刺身用) 200g
オリーブオイル 適量
昆布だし 300ml
塩 大さじ1
砂糖 大さじ2

<ほうれん草のピュレ>

ほうれん草 70g
生クリーム 45ml
有塩バター 8g
牛乳 10ml
塩・胡椒 少々
コンソメ 小さじ1

<オニオンソース>

玉ねぎ 1/2個
んにく(すりおろし) 小さじ2
生姜(すりおろし) 小さじ2
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
醤油 大さじ1

<マッシュポテト>

じゃがいも 2個(300g)
牛乳 大さじ3
有塩バター 20g
塩 小さじ1/3
胡椒 少々

<トッピング>

大葉 2枚
白ネギ 1/2本
レモン 1/2個

作り方

<コンフィ>

- ① 昆布だし、砂糖、塩を混ぜよく溶かす。サケを漬け、冷蔵庫で約1時間冷やす。
- ② 水気を拭き取り、密封袋に入れてサケ全体に回る程度オリーブオイルを入れる。袋の空気を抜き、密閉。
- ③ 炊飯器に45℃の湯を入れサケを浸し、40～45℃を保ちながら1時間置く。
- ④ 袋から取り出しサケを4等分にカット。

<ほうれん草のピュレ>

- ① ほうれん草を1分弱塩茹でし、氷水につける。
- ② 水気をよく切り、バター、生クリーム、牛乳とともにフードプロセッサーでペースト状にする。
- ③ ②を濾し、小鍋に移してコンソメを入れ弱火で加熱。粒状のバターが溶けたら、塩、胡椒で味を調える。

<オニオンソース>

玉ねぎをみじん切りにし、小さめのフライパンに材料を全て入れ中火で熱し、煮立ったら5～6分混ぜながら煮詰める。



<マッシュポテト>

- ① じゃがいもの皮をむいて一口大に切り、水にさらす。鍋で水から15分程度茹で、水分を切り熱い状態でざるで濾す。
- ② 牛乳、バターを加えて滑らかになるまで混ぜ、塩、胡椒で味を調える。

<トッピング>

白髪ねぎを水にさらし水気を切り、みじん切りした大葉と合わせる。

<仕上げ>

サケを皿の中央に置き、マッシュポテトを添えレモンの輪切りを乗せる。オニオンソースをかけ、和えた白髪ねぎを飾り付け、ほうれん草のピュレを添える。

レシピ動画



優秀賞

高校生以下部門

T・N 様(東京都)

「オホーツクの親子ラーメン」

材料(4人前)

牛乳 800ml	塩ラーメンスープの素 2人分	ホタテ 5～6個
水 600ml	サケ 3切れ	いくら 1パック
生ラーメン 4束	エビ 8～10尾	カイワレ 1パック

作り方

- ① エビを鍋に入れて塩水で2～3分茹でる。
- ② ホタテを塩水で5分程度茹でる。
- ③ サケをフライパンで焼く。
- ④ 牛乳と水を片手鍋に入れて、沸騰させる。生ラーメンを入れ、規定の時間茹でる。
- ⑤ 塩ラーメンスープの素を入れて、良く溶かす。
- ⑥ 麺とスープをどんぶりに移し、エビ、ホタテ、焼いたサケを盛り付ける。いくら、カイワレを飾る。



最優秀賞

一般部門

稲垣 寧々花 様(東京都)

「あったかもしれない北方四島の味」

材料(約15個分)

<コロッケの具>

サケ	2切れ
玉ねぎ	小1個
バター	15g
味噌	60g
酒	大さじ1.5
砂糖	小さじ1.5
みりん	小さじ1.5
にんにく(すりおろし)	小さじ1

<コロッケ>

じゃがいも	3個
水	大さじ3.5
卵液	卵1.5個分
小麦粉	適量
パン粉	適量
油	適量
片栗粉	大さじ6
牛乳	大さじ1.5
塩	小さじ1.5
シナモン	小さじ1弱

<大根の浅漬け>

ホエー(チーズディップの残り)	150ml
大根	250g
塩	小さじ1.5
にんにく	1.5片
ディール	1本
唐辛子(輪切り)	少々

<チーズディップ>

牛乳	900ml
レモン汁	大さじ4.5
イタリアンパセリ(みじん切り)	1本分
塩	小さじ1.5
にんにく(すりおろし)	少々
ヨーグルト	できあがったチーズの1.5倍

作り方

<コロッケ>

- ①サケの骨と皮を取り除く。
- ②バターを温め、みじん切りにした玉ねぎを透明になるまで炒める。
- ③サケを入れ、火が通ったらほぐし、Aを加えよく混ぜる。
- ④じゃがいもの皮を剥き四つ切り。水を振りかけラップしてレンジにかける。マッシャーで潰し、Bを加える。
- ⑤③のサケを真ん中に入れ、一口サイズの球状にする。(約15個)
- ⑥⑤に卵液、小麦粉、パン粉を順番に絡めて、油で揚げる。こんがり色づいたら取り出して油をざり、盛り付ける。



<大根の浅漬け>

- ①ジッパー付き保存袋にホエーとCを入れてよく混ぜる。
- ②一口大に切った大根を入れ空気を抜き冷蔵庫で3時間以上漬ける。

<チーズディップ>

- ①鍋に牛乳を入れ、時々かき混ぜながら沸騰直前まで温めて火から下ろす。
- ②レモン汁を加えて、モロモロとするまで素早くかき混ぜる。
- ③ボールにザル、キッチンペーパーを順に重ねて②を流し込む。ペーパーに残ったチーズの水気をよく切り、Dとよく混ぜる。

レシピ動画



優秀賞

一般部門

今井 碧 様(埼玉県)

「フライパンひとつで簡単! 北方領土の恵みパエリア」

材料(4人前)

オリーブオイル	大さじ4	玉ねぎ	1/2個	白ワイン	180ml	醤油	大さじ4
ホタテ(貝柱)	12個	にんにく(みじん切り)	4片	米(無洗米)	320g	バター	4切れ
むきエビ(大)	10尾	生姜(すりおろし)	小さじ4	昆布だし	800ml		
サケ(生、切り身)	4切れ	塩	3本指 8つまみ	大葉	8枚		

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、生姜を炒め香りが出たら、エビ、サケ、ホタテを形が崩れないように炒め、塩を振る。
- ②①に白ワインを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。魚介類は火が通ったら一旦取り出す。
- ③②にみじん切りにした玉ねぎを入れ、炒める。
- ④洗った米と昆布だしを入れ、強火に。沸騰したら、弱火にし、水分がなくなり米が柔らかくなるまで30分ほど煮る。
- ⑤魚介類を戻して少し温め完成。仕上げに大葉とバターを乗せ醤油をかける。



審査員コメント(北方領土啓発次世代ラボメンバー:増野さん、武田さん)

<故郷の鮭のコンフィ〜2種のソースとマッシュポテトを添えて〜>
運ばれてきたコンフィにフィッシュナイフを当てると、昆布出汁によってサケがこんなにも柔らかくなるものかと驚嘆しました。加えてソースの玉ねぎ、付け合せのじゃがいもと北海道開拓がもたらした恵を存分に味わえる1品。お皿の上で緑り広げられる陸の幸と海の幸の融合を、皆様も是非ご賞味下さい。(増野さん)



増野さん

<あったかもしれない北方四島の味>

「あったかもしれない北方4島の味」というストーリーに魅力を感じる1品でした。牛乳の消費を喚起するために使用されたホエーやロシア料理に頻繁に使用されるディールなど、素材を生かしたレシピは、文句なしの最優秀賞です。(武田さん)



北方領土啓発次世代ラボメンバーによる
試食審査の様子

