

みんなでつくるエコ・レシピ・プロジェクト



主食からデザートまで

地産地消

と

保温調理

のレシピ30



えべつ地球温暖化対策地域協議会

## はじめに

「近くでとれた食材を、上手に調理して、おいしくいただく」、そんな暮らしがますます広がっていくことを願ってこのプロジェクトが始まりました。初めて保温調理について学んだ高校生が挑戦したレシピ、いつもの定番レシピ、北海道ならではのレシピなど、バラエティに富んだ内容です。おいしくできて、しかも省エネの保温調理、皆さんも、ぜひ、取り組んでみて下さい!

### 保温調理とは?

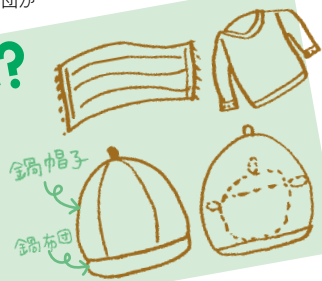


余熱を利用して調理を仕上げるもので、加熱して沸騰させた鍋を火から下ろし、厚手の布や鍋帽子<sup>®</sup>などで、くるんで保温するだけでOK。(保温時間は、料理によって異なります。) 焦げ付きや吹きこぼれ、煮くずれの心配がなく、おいしく仕上がります。

\*「鍋帽子<sup>®</sup>」は全国友の会振興財団が商標登録しているものです。

### Q 包むものは、どんなものが良いの?

**A** 厚手の布(バスタオルや使わなくなったベビー毛布、トレーナー、セーターなど)ならどんなものでもOK。バスタオルの場合は、お鍋を新聞紙でくるんでから包むと、保温効果が高いです。手作りの鍋帽子<sup>®</sup>や鍋布団、市販の鍋カバーも便利です。



### Q 特別なお鍋がいるの?

**A** 家にあるどんなお鍋でもOKです。ただし、鍋の中に十分蒸気がある状態で保温することがポイントですので、具材とフタの間にある程度空間があるような大きさのお鍋を選びましょう。



### Q 注意することは?

**A** 鍋底が熱くなっていますので、必ず、鍋敷きを利用してください。また、夏場の保温は、2時間を限度に。



**江別**市は、石狩平野の中央部に位置し、  
 総面積は187.57平方キロメートル  
 です。一般的に平坦な地勢で豊かな自然環境に  
 恵まれ、札幌市、北広島市、岩見沢市、当別町、南幌  
 町、新篠津村と隣接しています。

市面積の約40%が農地という「農業のまち」でも  
 あり、市内には、たくさんの農産物直売所があります。

.....  
 小麦「ハルユタカ」や、ブロッコリーの生産で有名  
 ですが、他にも江別産の食材は、たくさんあります。

## 豆・野菜など

大豆、小豆、てんさい、じゃがいも、大根、人参、白菜、キャベツ、  
 ねぎ、たまねぎ、なす、トマト、きゅうり、かぼちゃ、ブロッ  
 コリー、メロン、トウモロコシ、アスパラガス、ほうれん  
 そう、かぶ、ピーマン、レタス、小松菜、ヤーコン、メロン、  
 パプリカ、ズッキーニ、さやえんどう、えだまめなど

**直売所** [http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/  
 マップ agri/map/map1/index.html](http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/agri/map/map1/index.html)



## 畜産

牛肉、豚肉、牛乳、  
 たまごなど



## 米・もち米・小麦

ゆきひかり、ほしのゆめ、ななつぼし、  
 あやひめ、彩、きらら397、風の子  
 もち、はくちょうもち、ゆめぴりか、  
 おぼろづき、ハルユタカ、春よ恋など



地元で生産された「旬」のものを、  
 地元で消費する「地産地消」は、  
 輸送や生産のエネルギーを減らすだけで  
 なく、健康づくりにも欠かせません。

主食からデザートまで

## 地産地消

## と 保温調理 のレシピ30

- 01 ごはん.....3
- 乾麺.....3
- 02 おかゆ.....4
- 03 ミルクリゾット.....4
- 04 いかめし.....4
- 05 ポトフ.....5
- 06 なすのミートソース  
スパゲティ.....6★
- 07 醬肉(ジャンロー).....6  
ゆで卵.....6
- 08 トマトソースの Pasta 7★
- 09 ジャガバター.....7
- 10 スープカレー.....8
- 11 ピーフシチュー.....9★
- 12 あったかビーフシチュー10★
- 13 ミネストローネ.....10
- 14 やわらかミルクゼリー11
- 15 プリン.....11★
- 16 ラタトゥイユ.....12
- 17 三平汁.....13
- 18 あさりとエビの  
キムチスープ.....13★
- 19 エコおでん.....14★
- 20 白菜の重ね蒸し.....14★
- 21 煮込みハンバーグ.....15★
- 22 茶碗蒸し.....15
- 23 温泉たまご.....16
- 24 クラムチャウダー.....16★
- 25 鶏もも肉とタマネギの  
バターしょうゆ煮.....17★
- 26 ガス節約柔らかイカと  
大根の煮付け.....17★
- 27 黒豆.....18
- 28 昆布巻き.....18
- 29 さつま芋の  
パインきんとん.....19
- 30 いりどり.....19

★は、高校生が考えた  
 レシピです。

# 保温調理の基本



鍋に具材を入れて、いつものように火にかけろ



沸騰したら、弱火にして、蒸気が出たら、火を止める



火から下ろして、布などでくるんで、ことごと加熱する時間を保温。

RECIPE

## 01ごはん



材料

e米 2合  
水 乾いたお米の容量の1.2倍程度

- 1 米は洗って、30分ほど浸水させる(冬は少し、長めに浸水)。
- 2 沸騰するまで中火、沸騰したら弱火で5分。
- 3 火からおろして、保温調理(15分)。
- 4 さっとかきまぜて、水気を飛ばす。



## 乾麺

たっぷりの沸騰したお湯に、乾麺・パスタを入れ、再沸騰したら、火を止め、保温(袋の裏に書かれている時間。再度、ソースなどからめて、火を入れる場合は、少し、短めに)。



●材料のうち、「e」マークのついたものが江別産です。

投稿者:Y.Hさん

142kcal

RECIPE

02

お  
か  
ゆ

材料(1人分)

e米	40g(大さじ3)
水	300cc

鍋は鍋焼きうどん用の土鍋などを利用

- 1 米を洗って、水気を切る。分量の水を入れ、30分ほどおく。
- 2 1を土鍋に入れ、ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱めの中火で吹きこぼれないよう10分くらい加熱。
- 3 火から下ろして、**保温調理(約1時間)**。

材料(4人分)

e米	1カップ	ベーコン	2~3枚
e人参	50g	eかぼちゃ	50g
e牛乳	2.5カップ	洋風だし	大さじ1
eブロッコリー	100g	(固形の場合は、砕いておく)	
水	2カップ		

投稿者:Y.Hさん

534kcal

RECIPE

03

リ  
ゾ  
ル  
ク  
ト

- 1 米をとぎ、水を入れて30分おく。
- 2 かぼちゃ、人参は、小さなさいの目切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 1に牛乳、スープの素、他の材料を入れ、混ぜて、火にかけ、沸騰したら弱火で3分ほど煮る。
- 4 火を止め、**保温調理(30分以上)**。

\*こくを出したいなら、チーズを加えとなお美味しい。

RECIPE

04

い  
か  
め  
し

材料(5人分)

いか(中)	5ハイ	酒	大さじ1
eもち米	1カップ	砂糖	大さじ1
だし	3カップ	しょうゆ	大さじ1/2

- 1 もち米は洗って1時間、浸水しておく。
- 2 いかは内臓を取り除いて、良く洗っておく。
- 3 いかにもち米を詰める。もち米は2倍以上にふくれるので、胴の半分くらいの所まで入れて、楊枝でとめる。
- 4 鍋にだしと調味料を入れ、煮立ってきたら、**3**を並べ入れ、沸騰してきたら10分煮て、裏返して10分煮る。
- 5 火を止め、**保温調理(1時間)**。

投稿者:Y.Kさん

388kcal



保温調理だと、いか  
が柔らかく仕上が  
り、とてもおいしい。  
北海道の郷土料理と  
して、家庭に伝えて  
いきたいレシピの一  
つです。



4

## 材料(4人分)

牛すねかたまり(鶏手羽元または豚肉でもOK)	400g
塩	小さじ1弱
胡椒	少々
ニンニク薄切り	2~3枚
サラダオイル	大さじ2
eタマネギ	大2個
e大根(乱切り)	300g
eメークイン(大乱切り)	大2個

eキャベツ(大切り)	200g
e人参(大乱切り)	100g
セロリ(乱切り)	2本
ベイリーフ	1枚
ワイン	1/3カップ
固形スープの素	2個
塩、胡椒	少々

野菜は、旬の野菜で！夏は、トマトやズッキーナなどもおいしい。

- かたまり肉は、4~5切りにし、塩、胡椒する。
- 鍋にオイルを入れ、熱して肉とニンニクを入れ、色づくまで焼く。
- 2にワインを振りかけ、少し煮詰め、かぶるくらいの水とスープの素を入れ煮る。
- あくをきれいにとり、10分煮て、火から下ろし、保温調理(40分)。
- 野菜とベイリーフを入れて5分煮て、火から下ろし、保温調理(30分)。そのあと、味を整える。

投稿者: Y.Kさん  
421kcal

\*鶏の手羽元を使う場合は、4の時に野菜を入れて保温調理(30分)で、味を整える。この時、材料にスープがひたひたになるようにしておく。

## 材料(4人分)

合い挽き肉	300g
eタマネギ	1個
セロリ	10cm程度
e人参	1本
にんにく	1片
トマトジュース	250ml
トマトの水煮缶	1缶
トマトペースト	大さじ2
ローリエ	1枚
ケチャップ	大さじ3
eなす	2~3本
パスタ	320g
オリーブ油	大さじ2
塩	少々

投稿者: E.Oさん  
550kcal



- タマネギ、人参、セロリ、ニンニクをみじん切りにし、塩を少し振って、全体にからめる。
- トマト系の材料とローリエにオリーブ油を軽く混ぜ、挽肉を加えて炒める。
- フライパンにオリーブ油を熱し、1の材料を炒め、2を加え、混ぜながら炒める。
- 強火で煮立たせ、アクをとり、火から下ろして、保温調理(10分)。
- ナスを小さく切り、オリーブ油で炒める(少し焦げ目をつけると良い)。
- 沸騰したお湯に、パスタを入れ、火を止め、保温調理。表示の2分前で鍋からだし、オリーブ油をからめる。
- パスタにミートソースとナスを添え、できあがり。お好みで粉チーズをかけると、より美味しく見える。

## 材料(4人分)

e 豚かたまり肉	400g
e 長葱	1/2本
生姜	1片
醤油	1/4カップ
砂糖	大さじ1



- 1 肉は200g位に分け、鍋に肉・長葱・生姜を入れかぶる位の水を入れ火にかける。
- 2 あくを取りながら15~20分煮る。
- 3 醤油と砂糖を加え、**保温調理(2時間位)**。
- 4 保温から出して、そのまま冷ます。
- 5 冷めたら、スライスして盛る。  
白髪ねぎや野菜などを添えてもよい。

\* **3** の時に、殻をむいて周りに縦に切り目を入れたゆで卵を入れると、醤油卵ができる。



投稿者: Y.Kさん  
239kcal

## 材料

e 卵

## ゆで卵

- 1 卵は、冷蔵庫から出して、常温に戻しておく。
- 2 鍋にお湯を沸騰させる。
- 3 **2** に卵を入れて、2分たったら、火を止め、**保温調理**。  
(柔らかめ8~10分、固ゆで10~12分)



### 保温調理の強い味方！ キッチンタイマー

○分煮込む、○分保温、などには、キッチンタイマーがあると、とっても便利です。



RECIPE

08

## トマトソースの Pasta

材料(2人分)

e トマト	2個
e ミニトマト	12個
e タマネギ	1/2個
ニンニク	1/2片
バジルの葉	4枚
オリーブオイル	大さじ1
パスタ	200g
塩	適量
バジルの葉(飾り用)	適量

投稿者:A.Sさん  
509kcal

- 1 トマトソースを作る。フライパンにオリーブオイルを熱し、タマネギを中火で焦がさないように20分ほど炒め、茶色くキャラメリゼさせる。
- 2 1 にニンニク、トマト、ミニトマト8個、塩を加え、時々混ぜながら弱火で20分ほど煮る。トマトが柔らかく煮崩れたら、煮上がりのサイン。
- 3 2 を漉し網などで裏ごしして種をのぞき、ハンディフードプロセッサーなどでピューレ状にする。鍋に戻し、バジルの葉を加える。
- 4 鍋にたっぷりの湯を沸かし、湯1リットルに対して10gの塩を加え、パスタを1分茹で、フタをして火を止め、**保温調理(所定の茹で時間より2分短く)**。
- 5 フライパンにオリーブオイルを熱し、残りのミニトマト4個を入れて炒める。**3**のソースを加えて温め、ゆでたてのパスタの水気を軽く切って加え、混ぜながら3分ほど加熱して器に盛り、バジルの葉を飾る。

RECIPE

09

## じゃがバター

材料(4人分)

e ジャがいも	ちょっと大きめ	4個
バター		25g
A e 牛乳		200cc
洋風だし	小さじ1	
塩		少々
胡椒		少々



- 1 ジャがいもは、皮をむき、4cm位に切る。
- 2 鍋にじゃがいもとバターを入れ、2分ほど炒め、Aを加える。弱めの中火にかけて、沸騰したら5分くらい煮て、火から下ろし、**保温調理(1時間)**。
- 3 お好みで、粉チーズやパセリなどをかける。

投稿者:Y.Sさん  
249kcal



投稿者:江別友の会さん  
277kcal

### 材料(5人分)

鶏手羽元	5本
カレー粉	大さじ1
塩・胡椒	少々
サラダ油	大さじ1/2
<b>A</b> e玉葱	中1/2個 薄切り
ニンニク	5g みじん切り
生姜	8g みじん切り
サラダ油	大さじ1/2
<b>B</b> eじゃが芋	200g 大乱切り
e人参	100g 長く乱切り
e大根	5切 輪切り面取り
eかぼちゃ	100g とうもろみ薄切り
eトマト	2個 皮付き半分 (カットトマト使用)
しめじ	1/2パック 石付を取る

<b>C</b> 水	750cc
中華スープの素	大さじ1
ブイヨン	1個
赤唐辛子	1/2本 種を取る
ブーケ・ガルニ	1束
<b>D</b> カレー粉	大さじ1 好みにより加減
<b>E</b> eゆで卵	2.5個
	半分に切っておく(作り方は、P6)
eピーマン	2.5個
	半分にし、油で揚げる
eかぼちゃ	150g
	くし形切り、油で揚げる
eなす	2.5本
	縦4等分扇型にし、油で揚げる
蓮根	5切
	厚めに切り、油で揚げる

- 1 鶏手羽元に軽く塩、胡椒をし、10分位おき水分をふき、カレー粉をすり込み、サラダ油を混ぜておく。
- 2 Aを煮込み用鍋で、ゆっくり30分位かけ、焦がさないように炒める。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ2を入れ、1の手羽元に焼き目をつける。
- 4 2の鍋に3の鶏手羽元を入れ、Cの水と調味料を入れ、煮立てて、アクを取る。
- 5 Bの野菜を入れ、煮立てて、アクを取る。Dを入れ、5分位煮る。火を止め、保温調理(40分以上)。この間に、Eを準備。
- 6 保温からだし、ブーケ・ガルニ、赤唐辛子を取り出す。味をととのえ、温めた器に盛り付け、Eを飾る。

投稿者:M.Kさん  
1,290kcal



RECIPE

材料(4人分)

e牛角切り肉	700g	ニンニク	1片	トマトピューレ	1/2カップ
e人参	1本	小麦粉	大さじ4	デミグラスソース	1缶
eジャガイモ	3個	赤ワイン	1カップ	サラダ油、塩・胡椒	適量
小タマネギ	8個	ブイヨン	6カップ	生クリーム(仕上げ用)	適量
サイインゲン	100g	ローリエ	1枚		
マッシュルーム	8個	タイム(乾燥)	小さじ1/4		

- 1 人参・ジャガイモは皮をむいて乱切りにし、小タマネギは皮をむいて、根元と芽先を切り落とし、芯の部分に十文字の切り込みを入れる。
- 2 サインゲンはヘタを取り、4cmの長さに切って塩ゆでする。
- 3 牛角切り肉は塩・胡椒しておく。
- 4 フライパンを弱火にして、小麦粉を入れ、焦がさないように薄茶色になるまでから煎りする。
- 5 別のフライパンにサラダ油を熱し、皮付きのニンニク、**3**を入れ中火で焼き色をつけ、鍋に移し入れる。
- 6 **5**のフライパンの余分な油を捨て、赤ワインを加えて、木べらで底をこそげる。
- 7 牛肉を移した鍋に、**6**を加え、さらにブイヨン、ローリエ、タイムを加えて強火で煮立たせ、アクを取り、沸騰したら火を止め、**保温調理(40分)**。
- 8 別の鍋にバターを熱して**1**とマッシュルームを入れ、**4**を振り入れ、中火で炒め合わせる。
- 9 置いておいた**7**の鍋の煮汁を**8**の鍋に少し加え、中火で小麦粉がダマにならないように混ぜる。野菜になじめば、残りの煮汁を加える。
- 10 **9**に**7**の鍋の牛肉を加え、弱火にして、トマトピューレ、デミグラスソースを加える。
- 11 **10**の鍋を**保温調理(20分ほど)**。全体が柔らかくなれば、ローリエを取り出し、砂糖を加え、塩・胡椒で味をととのえる。
- 12 **11**にさらに**2**を加え、さっと煮て火から下ろし、器に盛って仕上げ、生クリームをかける。



投稿者:N.Tさん  
778kcal



材料(4人分)

e人参	1本
eじゃがいも	2個
eタマネギ	1玉
マッシュルーム	5個
e牛肉	300g
デミグラスソース	1缶
ケチャップ	大さじ3
塩、胡椒、小麦粉、赤ワイン	分量は適宜

- 1 牛肉を切って、塩と胡椒で味をつけて、小麦粉をまぶす。
- 2 タマネギの皮をむき、いちよう切りにする。マッシュルームの泥やごみを水で流す。じゃがいもと人参の皮をむき、食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- 3 鍋に、デミグラスソースとケチャップを入れ、10分ほど煮る。
- 4 熱したフライパンに油を入れて、強火でタマネギを炒める。タマネギがしんなりしたら、マッシュルームを焼き色がつくまで炒める。
- 5 3に4とマッシュルーム、ジャガイモ・人参を入れて煮る。
- 6 フライパンで牛肉をソテーする。焼き色が付いたら、赤ワインを入れて絡ませ、アルコールを飛ばしたら、5の鍋に牛肉と肉汁を移し、沸騰するまで火にかけ、塩・胡椒で調味し、火から下ろして保温調理(40分以上)。

材料(4人分)

e人参	1本	カットトマト	400g(1缶)
きのこ	お好みで適宜	トマトケチャップ	大さじ3~4
eタマネギ	中2個	洋風だし	大さじ1
ベーコン	3枚くらい	水	3~4カップ
e大根	100g位	油	大さじ1
ニンニク	1かけ	塩	少々
eインゲン	10本くらい		

- 1 野菜とベーコンは、1cmくらいのサイコロ状に切る。  
ニンニクはみじん切りにする。
- 2 鍋に油を入れ、熱し、ニンニク、ベーコン、野菜の順に炒める。  
(2分くらい)
- 3 2に、水、洋風だし、カットトマト、ケチャップを入れ、煮立ったら、  
2~3分煮込んで、火を止め、保温調理(30分以上)。
- 4 塩で味をととのえる。

材料の大きさをそろえることがポイント

投稿者:Y.Hさん  
120kcal



材料(10人分)

e牛乳	1ℓ
砂糖	100g
顆粒ゼラチン	15g(3袋)
(ふやかさずに溶けるタイプのもの)	
バニラエッセンス	少々
黒糖ソース	
黒砂糖	150g
グラニュー糖	50g
黒すりごま	適宜



投稿者:江別友の会さん  
195kcal

- 1 牛乳は口をあけない新しいものを使う。
- 2 小鍋に牛乳1カップと砂糖を入れて、煮立たせて、泡立て器で砂糖を溶かす。
- 3 砂糖が溶けたら、火を止めて、ゼラチンを入れ、泡立て器でよくかき混ぜて溶かす。
- 4 3に牛乳1カップを加えてまぜ合わせてから、牛乳パックの口を開いて、茶こしをはめ、戻し入れる。
- 5 バニラエッセンスを数滴落とし、パックの口をしっかりとさえて両手で持ち、きれいに混ぜるように、よく振る。
- 6 パックの口を大きめのクリップなどで止め、冷蔵庫に2時間位入れておく。(雪の季節は、パックをビニール袋で包んで、雪の中に入れて**保冷調理**。)
- 7 牛乳パックから、スプーンですくって器に盛りつけ、黒糖ソースとすりごまをかける。お好みでジャムをかけてもおいしい。

\*黒糖ソースを作る。  
黒砂糖は細かく刻み、グラニュー糖と一緒に1カップのぬるま湯に溶かし、鍋に漉し入れて、火にかける。アクを取りながら、軽くとろみがつくまで気長に煮詰めて冷ます。

材料(4人分)

e卵	3個
e牛乳	2カップ
砂糖	60~80g
バニラエッセンス	適量
カラメルソース	
上白糖	1カップ
水	1/3カップ
熱湯	1/3カップ



投稿者:M.Kさん  
239kcal

- 1 カラメルソースを作る。砂糖と水を中火で煮詰め、全体にほどよい焦げ色がついたら、火から下ろし、熱湯を加え、ゆるめる。
- 2 ボウルに卵と砂糖を混ぜ、そこに牛乳を加えてこす。
- 3 濾し器でこしたら、バニラエッセンスを加え、軽く混ぜる。
- 4 鍋に型を並べ、その高さの1/3まで水を入れ火にかける。
- 5 沸騰したら弱火にして4分くらいで火から下ろし、**保温調理(8~10分くらい)**。
- 6 粗熱が取れたら、冷蔵庫で1~2時間冷やした後、カラメルソースをかけてできあがり。

手間がかからず、すぐにできます。



## 材料(5人分)

eズッキーニ	2本(300g)1センチの厚さ	にんにく	1片	みじん切り
パプリカ	赤・黄・各1個	乱切り	オリーブオイル	大さじ2
eタマネギ	2個	乱切り	塩・胡椒	少々
eなす	3~4個	輪切り	ハーブ(ローリエ、オレガノ、セージなど)	
eトマト	2個	細かく切る		

- 鍋にオリーブオイルを入れて火にかけ、タマネギをしんなりするまで炒める。
- にんにく、ハーブ類を入れる。
- ズッキーニ、なす、パプリカを入れ上下返しながらか、3分蒸し煮する。
- トマトを加え、塩を入れ、煮立ってきたら5分煮て、火からおろして**保温調理(1時間)**。
- 仕上げに胡椒を加え、味をととのえる。

\*おいしく作るポイントは、野菜を蒸し煮にするところ。野菜の甘みが閉じ込められます。野菜はなんでもよいが、なるべくあくの少ないものを使うと良いでしょう。

\*夏野菜をオリーブオイルで煮込んだフランス・プロバンス地方の蒸し煮料理。野菜がたっぷり摂れ、日持ちします。オムレツにかけたり、魚のムニエルにもソースに使えます。

\*ゆで大豆を加えても美味しいです。

## ★保温調理のポイント★

お鍋の大きさ、お鍋の素材、使う具材の分量で、保温時間が異なります。何回か試してみて、ご家庭にあった保温時間を見つけてください。また、急ぐ時は、具材を小さく切ると、保温時間を短くできます。



## 材料(4~5人分)

鮭頭・中骨・腹身など	250g位	長葱	1/2本
eジャガイモ	150g	水	6カップ
e人参	50g	酒	適宜
e大根	150g	昆布	

- 1 鮭はぶつ切りにしてよく水洗いし、サッと熱湯にくぐらせておく。
- 2 ジャガイモは大きめの半月、大根・人参は厚めのいちょう切り、葱は小口にぶつ切りにする。
- 3 鍋に長葱を除いた材料全部と水、昆布を入れ、煮立ったら、アクを取り、材料が踊らないように静かに5分煮る。
- 4 火からおろして、**保温調理(20~30分)**。
- 5 食べる時に昆布を取出し、刻んで鍋に戻し、長葱を入れひと煮立ちさせる。

投稿者:江別友の会さん  
113kcal

## 材料(3人分)

あさり	130g
エビ	100g
キムチ	250g
長ネギ	1/2本
e白菜	1/4玉
ニラ	1/2束
木綿豆腐	300g
ごま油	適量
しょうゆ	適量
A ニンニク	2片分(すりおろし)
しょうゆ	小さじ1
料理酒	小さじ1
ごま油	小さじ2
こしょう	少々
B 水	3カップ
鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1

投稿者:S.Kさん  
214kcal



- 1 エビは尾を残して、殻をむき、背わたを取って、ボウルに入れる。  
Aを加えて混ぜ、少し置く。あさはりは砂出しをする。
- 2 キムチはざく切りにし、白菜を5cm大に切る。
- 3 長ネギ、豆腐は3cm大に、ニラは5cm大に切る。
- 4 鍋にごま油を熱して、**1**を中火で炒め、**2**を入れて、さらに炒める。  
Bとエビの頭を加えて、煮立ったら火を止めて、**保温調理(15分)**。
- 5 アクを取って、**3**を入れ軽く火を通し、しょうゆとごま油で調味する。

エビの頭も加えることで、だしがおいしく出ます。

材料(4人分)

e大根	1/2本
eじゃがいも	4個
eゆで卵	4個
練り物	(好きなだけ)
こんにゃく	1個
e鶏肉	400g
昆布	2~3枚
干し椎茸	3枚
しょうゆ	大さじ2 2/3
酒	大さじ4
塩	大さじ1
水	適量

- 1 昆布としいたけと水を鍋に入れ、30分つけておく。
- 2 大根の皮をむき、輪切りにする。ジャガイモの皮をむき、4等分する。
- 3 こんにゃくを三角形になるように切る
- 4 鶏肉は一口大にぶつ切り、練り物はざるに入れ、上から沸騰したお湯をかけて油抜きする。
- 5 1に、調味料を入れて良く溶かす。
- 6 5に、他の材料を入れる。
- 7 6を火にかけ、沸騰したら火を止める。
- 8 保温調理(2時間以上)。

投稿者:K.Yさん  
562kcal



余り物でも、何を入れても大丈夫。朝準備して、夕方まで保温してもOK!

材料(4人分)

e白菜	1/2株	ごぼう	1/2本
豚バラ肉	150g	酒	大さじ1
e人参	1/2本	ごまだれ	

投稿者:K.Nさん  
183kcal

- 1 白菜は芯を残したまま軽く洗う。
- 2 人参、ごぼうを5cmの長さうすく切る。
- 3 1に豚バラ肉、人参、ごぼうをはさんでいく。
- 4 2が崩れないように、竹串などで固定して鍋に入れる。
- 5 4の鍋に、白菜が半分浸るほどの水・酒を入れる。
- 6 白菜の3面を2~3分ごとにひっくり返して火を通し、火を止め、保温調理(10分ほど)。
- 7 食べやすい大きさに切り、ごまだれなどをつけて食べる。



白菜の芯を切らないのがポイント!



煮込みハンバーグ

材料(4人分)

A	合い挽きミンチ	160g
	eタマネギ	80g
	e卵	1ヶ
	パン粉	40g
	塩・胡椒	少々
B	eタマネギ	80g
	e人参	1/3本
	eジャガイモ	1ヶ
	れんこん	1/2節
	オリーブオイル	大さじ1
	赤ワイン	100cc
	ケチャップ	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1

投稿者:A.Sさん  
249kcal



- 1 Aのタマネギをみじん切りにし、合い挽きミンチ、卵、パン粉、塩・胡椒と混ぜてこね、4等分の小判型にする。
- 2 Bのタマネギは6等分、人参、ジャガイモは皮をむいて、小さめの乱切り、れんこんは皮をむいて、薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブを入れて温め、中火でハンバーグの表面をこんがりと焼く。ハンバーグをフライパンの端に寄せて、れんこん、人参、ジャガイモ、タマネギの順に入れ、全体に油がなじむように炒める。
- 4 赤ワインを入れ、アルコールを飛ばし、ケチャップ、砂糖、しょうゆを入れる。野菜の上にハンバーグを置き、中火～弱火で、3分煮込む。
- 5 フライパンにフタをして火から下ろし、保温調理(30分)。
- 6 お皿に盛りつけて完成。

投稿者:江別友の会さん  
93kcal



茶碗蒸し

材料(4人分)

卵汁	
e卵	大2個
だし汁	2カップ
塩・醤油・砂糖	各小さじ2/3
好みの具	
鶏肉・エビ・生椎茸	
銀杏・みつば など	

- 1 卵汁を作る。
- 2 器に好みの具を入れる。  
鶏肉は下味をつける。(酒小さじ1・醤油小さじ2/3)。卵汁を注ぐ。
- 3 鍋に茶碗を入れ、茶碗の1/3がつかぬ水かぬるま湯をさし、強火にかける。沸騰したら中火で約4分加熱する。
- 4 火からおろして保温調理(10分)。食べる前にみつばをのせる。



材料

たまご(M玉) 3個 →一人用鍋焼き土鍋の場合

\*鍋は、鍋焼きうどん用の土鍋など、卵を入れて少しゆとりのあるくらいの大きさ

投稿者:Y.Hさん

91kcal

- 卵が浸るくらい、鍋に水を入れ、沸騰させて火を止める。
- 1**に卵を入れ、保温調理(7分)

卵の大きさ、鍋の大きさ、個数により、違いがあるので、何回か試してみてください。



投稿者:K.Nさん

525kcal

材料(4人分)

から付きあさり	300g
eタマネギ	1/2個(120g)
eバター	10g
eジャガイモ	1~2個(120g)
角切りベーコン	30g
小麦粉	大さじ4
e人参	1/2本
水	350cc
コンソメ	2個
e牛乳	250cc
パセリ	少々
砂糖	少々

- あさりと水350ccを鍋で加熱する。あさが口を開いたら火を止め、保温調理(10分程度)。その後、実と汁に分けておく。
- ベーコン、タマネギ、人参、ジャガイモを1.5cmのさいの目切りにする
- あさりの実1/4をみじん切りにしておく。
- 鍋にサラダ油とバターを入れ、ベーコンを香りが立つまで炒める。  
**2**を入れ、タマネギが透き通るまで炒める。
- 火を止め、小麦粉を入れて全体に混ぜる。  
混ざったら弱火にして**1**のあさりの煮汁を半分入れる。
- 5**に**3**を入れ、コンソメと少しの砂糖を入れ、牛乳を加え、煮立つまでフタをしておく。
- 煮立ったら、アクを取り、火から下ろし、保温調理(10~15分)。
- 最後に**1**のあさりを入れ、完成。彩りにパセリを散らす。

ベーコンを炒める時、焦げないように、火加減に注意!



投稿者:A.Iさん

341kcal

材料(2人分)

e鶏もも肉 1枚(240g)  
eタマネギ大 1個(250g)

煮汁	
だし	1/2カップ
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ・酒	各大さじ1
バター	小さじ2(8g)
eさやえんどう	4枚(12g)

- 1 鶏肉は1口大に切り、タマネギはくし形に切る。
- 2 鍋に煮汁の材料を入れて煮立て、1を加えてフタをする。煮立ったら、火を止めて、保温調理(15分)。
- 3 さやえんどうは、筋を取り、熱湯でさっとゆで、ザルにあげ、斜め半分に切る。
- 4 2にバターを加え、さらに5分ほど煮る。
- 5 4を器に盛り、3のさやえんどうを散らす。

しっかり15分保温の後に、バターを入れること！

RECIPE

25

# 鶏もも肉と タマネギの バターしょうゆ煮

投稿者:A.Kさん

261kcal

材料(4人分)

e大根	460g
e人参	50g
椎茸	3ヶ
イカ	2ハイ
だし昆布	適宜
水	500cc
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ4
おろし生姜	少々

- 1 大根は1cmの半月切りに、人参は1cmの斜めの輪切り、イカは1.5cmのぶつぎり、椎茸は石突きをとり、飾り包丁を入れる。
- 2 昆布のだしをとり、野菜と椎茸を、下煮する(強火)。
- 3 沸騰したら、昆布を取り出し、アクを取り、火を弱火にし、大根が柔らかくなるまで落としふたをして煮る。
- 4 大根が柔らかくなったら、調味料を入れ、再び沸騰させる。この時におろし生姜も加える。
- 5 沸騰したらイカを入れ、イカが白くなるまで沸騰させ、落としふたをして、火を止め、保温調理(1時間半)。

- ・生姜を入れ、イカの臭みをとります。
- ・イカは煮すぎると固くなるので、最後に入れます。

RECIPE

26

# ガス節約 大根の煮付け 柔らかイカと



17



投稿者:江別友の会さん  
2,040kcal(全量)

RECIPE

27

黒豆

材料

黒豆	300g
砂糖	200g
塩	小さじ1/4
醤油	大さじ2
水	6カップ



- 鍋に水、砂糖、塩、醤油を入れて煮立て、  
丁寧洗った豆を入れて火を止め、落とし蓋ときせ蓋をして、保温調理(一晚)。
  - 再び火にかけ、煮立ったらごく弱火にして、4時間くらい柔らかくなるまで煮る。  
途中、豆が汁から出ないように水を加える。
- \* 市販の南部鉄や釘を入れて煮ると、豆の色が鮮やかに出来上がる。

RECIPE

28

昆布巻き

投稿者:江別友の会さん  
1,847kcal(全量)



材料

昆布(早煮昆布)	80g
水	6カップ
e豚バラ肉(塊)	300g
干瓢	40g
酢	大さじ1
酒	1/3カップ
砂糖	2/3カップ
醤油	大さじ2
みりん	大さじ3

- 昆布は布巾で汚れを取り、水に約10分つけてざるにとり、  
つけ汁は残しておく。
- 干瓢は洗っておく。
- 豚バラ肉は昆布の幅より少し長めになるように切る。
- 干瓢でややゆるめにしぼる。結び目の向きを揃え、  
縦結びにならないようにする。
- 鍋に昆布巻きをきっちりと並べ、昆布のつけ汁と酢、酒を注ぎ、  
落とし蓋をして中火の弱で30分煮て、保温調理(1~2時間)。
- 砂糖と醤油の半量を入れて、火にかけ、弱火で30分煮て、残りの砂糖と  
醤油を入れて、煮汁がなくなるまで弱火で煮て味を含ませる。



投稿者:江別友の会さん  
140kcal



材料(5人分)

さつまい	300g
砂糖	60~70g
パイんぎん(スライス)	3枚
パイんぎん汁	大さじ2
塩	少々

- 1 さつまいは2cm位の輪切りにして皮をむき、水にさらしアクを抜く。
- 2 一度茹でこぼし、再び、ひたひたの水を入れ、火にかけ沸騰したら、弱火で3分煮て、火から下ろして、**保温調理(約10分)**。
- 3 ゆで汁を捨てて、さつまいを鍋に戻し、水分をとばしつづす。砂糖、塩、パイんぎん汁を入れ、木べらで練る。
- 4 パイんぎんは5mm角に切り、**3**のさつまいに入れ、少し混ぜながら火を通す。



- 1 鶏肉はそぎ切り、人参・筍は乱切り、ごぼうは乱切りし水にさらす。蓮根は乱切りし酢水に放しておく。こんにゃくは塩もみをしてから厚みを半分にし、三角に切る。干し椎茸は水に戻し、大きいものは半分に切る。戻し汁は取っておく。
- 2 筍、こんにゃくをさっと茹で、ざるにとる。その茹で鍋にごぼうを入れ2~3分茹で、その後、人参を入れ1分茹で、ざるにとる。
- 3 油大さじ1/2で、鶏肉を炒め、色が変わったら取り出す。醤油大さじ1、砂糖大さじ1、みりん大さじ1を振りかける。
- 4 油大さじ1・1/2を入れ、人参、ごぼう、椎茸、筍、こんにゃく、蓮根の順に炒める。だし汁を入れ、煮立ったら中火にして砂糖大さじ3、塩小さじ1/2、を加え、5分煮る。その後、醤油大さじ2と鶏肉を汁ごと戻し、2分煮て、**保温調理(20分以上)**。

材料(5人分)

e鶏もも肉	200g
e人参	100g
eごぼう	80g
蓮根	100g
こんにゃく	1/2枚
干し椎茸	中5~6枚
筍	80g
絹さや	30g
だし汁	200cc
(椎茸の戻し汁と合わせて)	
油	大さじ2
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2



投稿者:江別友の会さん  
128kcal

# みんなでつくる エコ・レシピ・ プロジェクト



10/11  
江別の農産物  
について学習  
@江別高校

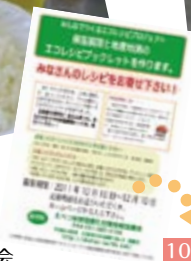
11/5  
地元の材料で  
ケーキ作り  
講習会  
@江別高校



11/19  
保温調理で  
スープカレー講習会  
@江別高校



11/27  
保温調理で  
おせち料理講習会  
@野幌公民館



10/10~12/10  
レシピ募集



レシピ集作成

## えべつ地球温暖化対策地域協議会

「地域で元気に温暖化防止」を合言葉に、市内の環境グループや消費者団体、個人が集まって、2004年2月に設立されました。以来、普及啓発のためのイベントや講演会・講習会、パネル展などを実施しています。

協議会のメイン行事の一つである「えべつ環境広場」は、協議会ができるずっと以前の1991年から毎年、江別市と市民との協働で行ってきた環境イベントです。「見つめよう江別の環境 奏でよう緑のシンフォニー」をテーマに、毎年6月の環境月間にあわせて開催し、環境保全活動をしている市民団体、企業、市民、行政、学校などによる活動発表・情報提供が行われます。また、協議会ではほぼ毎月1回の定例会議を開いています。個人会員、団体会員、江別市が参加して、市民の視点に立って、いろいろな行事を計画するほか、毎回、それぞれの会員からの情報提供が行われ、短いながら大変有意義な時間となっています。会員は随時募集中です。ぜひ一緒に元気に活動しましょう。



# 感想集

## ■江別の農産物の学習をした高校生の感想から……

学校があるここ江別にもたくさんの  
おいしいものがあることを知りました。  
機会があればいろいろなものを食べてみたいです。

ブロッコリーが  
道内生産量第1位というのを初めて知り  
すごくびっくりしました。江別に生まれてから  
ずっと住んでいるのですが、今回初めて知り  
もっと宣伝するべきだと思いました。  
加工食品もたくさんあることが  
わかりました。

「地産地消」で  
環境のことを考えると  
エネルギーの削減になります。  
そして  
私たち消費者のことを考えると、  
農家の顔が見えて安心、  
旬なものを新鮮な時に食べられます。  
研究をまとめる時には、  
もっともっと実践しやすいように  
工夫していきたいです。

## ■保温調理実習をした高校生の感想から……

保温調理は良いことがたくさんあるけれど、  
やっぱり時間を大幅に短縮できる！  
という点が一番実感できました。

ごはんは初めて鍋炊きしたんですが、  
私は、炊飯器で炊いたご飯よりも  
ふっくら、また温かく  
できあがっていたと思います。

素材に適した温度で  
調理できることも  
大きなメリットだと思います。

保温すると、  
より素材のうまみが生かされ、  
煮込み料理に保温調理は最適  
だと思います。

保温調理がいろいろな料理でできる  
ということがわかったので、  
少しずつでも普通の料理で  
実行していきたいと思いました。

4つの班のガスの使用量を見て、  
通常の調理と比べて、  
カレーは最大22リットル、  
ご飯は最大8リットル削減  
できたので、**保温の効果はスゴイ**  
と思いました。

保温調理は**誰も簡単にできる**  
ことがわかったので、  
いろいろな人に知ってもらえたら  
良いなあと思いました。

今回は、保冷と保温の2つの  
調理をしましたが、  
**保冷の方は、雪が積もっていたら  
雪で冷やせることにスゴイと**  
思いました。

保温している間は  
他のことができるので、  
**小さいお子さんのいる家庭では  
とても助かる**と思います。

保温調理は  
**メリットだらけの調理法**  
なので、これからも世間に広まって  
いったらいいな。

今回のスープカレーも、  
少ししか火にかけていないのに、  
**野菜が全部とても柔らかく  
なっていて感動**しました。

たくさんの野菜が入っていて、保温  
しただけで、**野菜が甘く、柔らかく  
できあがって**とってもおいしく  
簡単にできあがりました。  
ぜひ、家でも作ってみたいです。

今回、苦手の野菜や牛乳  
だったのに、**美味しすぎて感動**  
しました!! 楽しかったです。

## ■保温調理でおせちを作ろう!の参加者の感想から……

茶碗蒸しが**簡単でスムーズに**  
できたので、びっくりでした!  
パインきんとは初めての味ですが、  
パインが意外に合うことにびっくりでした。  
鍋帽子®の効力は本当にスゴイ力が  
あるなと感じました。

短時間なのに、  
味の染み込み方がちょうど  
良かった。**ほったらかして  
料理ができる**  
ところがよい。



2012年2月発行

発行:えべつ地球温暖化対策地域協議会

〒067-0051 江別市工栄町14-3 江別市環境課

Tel 011-381-1019

E-mail:info@ebetsu-earth.net

URL:http://ebetsu-earth.net/

協力:北海道江別高等学校生活デザイン科家庭クラブ  
旭川ガス株式会社江別支社、江別市経済部農業振興課  
江別友の会、NPO法人北海道グリーンファンド

