

### 白菜とベーコンの甘酢和え



山根農園の白菜を使用

#### 【材 料】

白菜…1/8  
ベーコン…4枚  
寿司酢…大さじ3  
砂糖…大さじ1  
塩コショウ…少々  
ごま油…  
大さじ1、1/2

#### 【作り方】

- ① 白菜は5mm程度細切りをしボールに入れておく。
- ② 別容器に寿司酢、砂糖、塩コショウを混ぜておく。
- ③ フライパンにごま油を熱しベーコンを炒める。
- ④ ③を熱いうちに①にかけて、②の合わせ酢も入れ混ぜ合わせて味をなじませて完成。

## 釧路の地場産品を 使ったレシピ集 (4人分)

### ポパイライス



山根農園のほうれん草にんにく、  
道東鶏卵の卵を使用

#### 【材 料】

ほうれん草…4束  
にんにく…1片  
バター…10g  
塩コショウ…少々  
コンソメ…1g  
(ブイヨンでも可)  
ご飯…4繕  
卵…4個

#### 【作り方】

- ① ほうれん草は茹でてみじん切り、にんにくもみじん切りにしバターで炒め、コンソメと塩コショウで味付け。
- ② 目玉焼きを作り、盛り付ける。

### ブランマンジェ



根釧よつ葉牛乳、  
タカナシ乳業生クリームを使用

#### 【材 料】

根釧よつ葉牛乳…400ml  
生クリーム(植物性油脂)…100ml  
砂糖…60g  
ゼラチン…5g  
水…大さじ2  
お好みのジャムやフルーツ

#### 【作り方】

- ① 牛乳を温め砂糖を溶かし、水で溶かしたゼラチンを入れる。
- ② 牛乳鍋の底を冷やし、粗熱が取れたら生クリームを混ぜてカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ お好みのジャムや果物を乗せて完成。

### 秋鮭とかぼちゃの春巻き



山根農園のかぼちゃ、釧路産秋鮭、  
白糠酪恵舎のチーズを使用

#### 【材 料】

秋鮭…1切れ  
かぼちゃ…100g  
チーズ…50g  
春巻きの皮…4枚  
【タレ】  
味噌…小さじ2  
みりん…小さじ1

#### 【作り方】

- ① 秋鮭とチーズは細く四等分に切る。  
秋鮭は塩を振っておき、かぼちゃは茹でる。
- ② 味噌とみりんを混ぜてタレを作る。
- ③ 春巻きの皮に手前から秋鮭、かぼちゃ、チーズを置き、秋鮭の上に味噌タレを塗って巻いていく。
- ④ 170℃の油で揚げて完成！

### いわしのハーブグリル



釧路産いわし、山根農園の玉ねぎ・  
にんにく、道東鶏卵の卵を使用

#### 【材 料】

いわし…4尾  
【詰め物】  
玉ねぎ…1/2個  
バター…大さじ1  
パン粉…40g  
卵…1/2  
にんにく…1片  
塩コショウ…少々  
レモン…1個  
オリーブオイル…  
適量  
ハーブミックス…  
お好みのハーブで

#### 【作り方】

- ① いわしの頭・内臓・中骨を取り塩コショウしておく。
- ② 詰め物を作る。玉ねぎとにんにくはみじん切りにし、フライパンにバターを溶かし炒める。粗熱が取れたらパン粉と溶き卵とハーブを入れこねて四等分にする。
- ③ いわしのお腹に詰め物を詰め、レモン汁とオリーブオイルをかけてグリルで7～9分両面焼く。