



70歳
30

読者
26

シェフ
22

豆知識
18

訓子府町
13

生産者
04

飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。

yellow tail party!

爽やかな初夏、
はちみつをたっぷりかけたクリームチーズでカンバイ!

CHAR DONNAY
(シャルドネ)
世界的にポピュラーな白ワイン。
ウチ飲みワインの代表格

SAUVIGNON BLANC
(ソーヴィニヨン・ブラン)
フレッシュで爽やかな酸味が特長の
カジュアルな白ワイン

雪印北海道100
クリームチーズ シャルドネ (6個入り)
クリームチーズ (6個入り)

サッポロビール株式会社
www.sapporobeer.jp

菅野養蜂場は、昭和の初めから3代続く移動養蜂家。秋～冬は温暖な伊豆半島に巣箱ごと移動し、ミツバチを越冬させながら繁殖しています。

＊ ＊

素朴な疑問 1

Q. 移動養蜂家の生活を教えて！

菅野さんの場合、11月に伊豆半島に移動。越冬、繁殖を行いながら「サクラ」から採蜜。5月に訓子府に戻って「タンポポ」を、6月は「クローバー」、7月は「アカシア」、7月～8月いっぱい「菩提樹」、9月には百花蜜(P18を参照)をそれぞれ採蜜しています。

小さじ1杯のはちみつ。実はこの量(約7g)、1匹の働きバチが一生かかって作ることができる最大量なのです。ミツバチの寿命は約1カ月、そのうち蜜を集められる期間は10日ほど。そう知ると、1杯のはちみつが愛おしく思えてきます。

身近な食材なのに意外に知らない

はちみつのこと、ミツバチの話を教えてもらうため、オホーツク・訓子府町

「菅野養蜂場」に、菅野富一さん、菊枝

さん夫妻を訪ねました。

1杯のはちみつが採れるまでを知っていますか？

すが、拠点にしているのはここ、訓子府。北国の花暦に合わせて採蜜(さいみつ)はちみつを採ることした、希少な国産100%の天然はちみつに誇りをもち、食卓に送り出しています。

訓子府町の市街地から10kmほど離れた山林の中にある菅野養蜂場。草地に点在する巣箱にくん煙器で煙を噴霧し、ミツバチを落ち着かせてから作業を行う



はちみつ

生産者

取材文/小西由稀 撮影/石田理恵
編集/小向香 テザイン/佐孝俊

訓子府・菅野養蜂場の はちみつ

「第8回コトプさばろ農業賞」農業・漁業交流賞部門 札幌市長賞受賞





コープさっぽろ
バイヤーが
教えちゃう!

「はちみつ通」になっちゃいますか!

天然はちみつは生もの。
非加熱だからうれしい栄養がいっぱい!

はちみつの
種類の違いは?
選ぶポイントは?

はちみつは、蜜源である花によって風味が大きく異なります。北海道産の代表的なはちみつを表にまとめたので、選ぶときの参考にしてください。

はちみつには「天然はちみつ」のほか、人の手が加わったはちみつがあります。糖分を添加した「加糖はちみつ」、脱色や脱臭した「精製はちみつ」、さらには高温加熱処理で濃度を上げたものなどがある例です。一定時間加熱されると、はちみつ中の有効成分は破壊されるといわれています。

購入時は原材料表示の原産地名、採蜜花名、原材料名をしっかりと確認することをおすすめします。

単花蜜／1種類の花の蜜だけのはちみつ			
アカシア	ほんのり黄色	花の香りがするが、上品でクセのない味わい。結晶化しにくい特徴がある。	汎用性が高く、料理全般に向く。
菩提樹(シナノキ)	強めの黄色	個性的な芳香で、濃厚な味わい。	欧州ではお菓子作りの定番材料。ヨーグルトやチーズとも相性がいい。
クローバー	明るい黄色	アカシアに次いでクセのないタイプですが、甘味は強め。	汎用性が高く、料理全般に向く。
そば	黒っぽい	鉄分が豊富。独特の風味があり、好き嫌いが分かれる。	肉料理、濃い味付けの煮物など。
百花蜜／複数の花から採れた蜜が混ざったはちみつ。万能に使える			

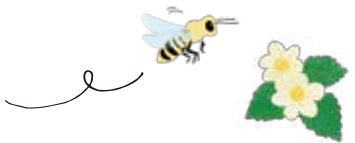
商品本部 食品部バイヤー 新津 成純さん

はちみつは豊富な栄養成分を含み、古くから世界中で親しまれてきた食品です。国産、特に北海道産は採れる量が少なく、とても貴重。これを機にぜひ試してみてください!おすすめは、ゴルゴンゾーラなど個性の強いチーズにかけると、マイルドになり味もGoodです!

なぜ白く
固まるの?

はちみつは白く固まることがありますが、これを「結晶化」といいます。はちみつ中のブドウ糖が果糖分より多い場合、長期保存した場合、また、気温が低くなる冬

場は結晶化しやすくなるといわれています。結晶化しやすい温度帯が16度以下なので、北海道ではストーブをつけない秋口や春先も結晶化しやすい状況といえます。ただし、結晶化しても品質が劣化したわけではありません。ジャリジャリした食感に残りますが、料理にはそのまま使えます。



■結晶化したはちみつの溶かし方



鍋に40〜50度くらいのお湯を用意。温度が高すぎると、成分が変質するので注意!電子レンジの使用はおすすめしません。



賞味期限や
保存法は?

はちみつは強い殺菌力を持つ保存食。賞味期限をすぎても、問題なく食べられます。国産はちみつの賞味期限は、風味よくおいしく味わえるという観点から、販売者個々の判断で容器に詰められた後、1〜3年をめどに決めているようです。ただ、保存期間が長く

常温で保存



なると、風味が落ちてしまうのは避けられないようです。早めに使い切るようにしましょう。また、保存する場合は、日の当たらない場所、常温保存が基本です。



XX

[材料(2人分)]

赤ワインとはちみつのソース

お好みでベビーリーフ……………適量

〔作り方〕

- ① 鶏肉に塩を振ってはちみつを塗り、スライスしたレモンとにんにくを貼り付ける。
- ② 密閉袋に入れて30分ほど冷蔵庫に入れてマリネする。
- ③ 鍋に赤ワイン、クローブ、シナモン、潰したにんにくを入れ、2/3量になるまで煮詰める。
- ④ ③にはちみつを加えて、ソースを作る。
- ⑤ ②の鶏肉をパリッと香ばしく、オーブンでグリルまたはフライパンでソテーする。
- ⑥ ⑤の鶏肉に④のソースとお好みでベビーリーフを添えて完成。

POINT ソースは鶏肉の他に牛や羊、鹿などの赤身のお肉にもよく合います。
菩提樹や栗のはちみつがおすすめです。

イッポカンボ

Ippocampo

■住所 札幌市中央区南4西5 つむぎビル1F

TEL 011-223-3616

■營業時間

ディナー／火曜～土曜 16:00～25:00(L.O.23:00)、日曜・祝日 16:00～24:00(L.O.22:30)
ランチ／土日祝日のみ 12:00～14:00

■定休日 月曜日

1000



いとう ふみあき

井藤 史晃さん

根室出身。大阪辻調理師専門学校卒業後、東京で修業しイタリアに渡る。リグーリア州、トスカナ州のレストランを経て、2002年から東京代官山の名店キアッケレでシェフを務めた。2013年にippocampoをオープン。店名はイタリア語で幸せの象徴であるタツノオトシゴの意。その日の仕入れの食材でお客様と相談しながらメニューを決めるスタイル。

シエフ

編集／能戸英里
撮影／石田理恵

デザイン／佐孝優





新ひだか町 Y.N 様

はちみつで大学いも

さつまいもは食べやすい大きさに切って、フライパンで柔らかくなるまで炒める。炒めたさつまいもにはちみつを絡め、黒ごまをふりかける。お弁当にもおすすめです。

苫前町 田井様

はちみつたっぷりラッシー

ヨーグルト、牛乳、はちみつ、レモン汁をミキサーに入れて攪拌する。季節の果物を入れてフルーツラッシーにしても美味。



札幌市 久保様

キャロットラペ

はちみつ、酢(または白ワインビネガー)、オリーブオイルを合わせてマリネ液を作り、切ったにんじんを漬ける。お好みでナッツやレーズンを合わせてもおいしいですよ。



わが家のいちおしレシピ！

読者のみなさんから寄せられたレシピを紹介します。



応募総数
73通!!

次のお題

小麦・パン
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP71の宛先までお寄せください。採用された方にはちょこっとカード(コープさっぽろ商品券)500円分をプレゼント!応募締め切りは6月20日(月)必着。

※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。

山田さんはココが知りたい!

vol.3 計量のこと

最初はしっかり量って作るのが成功への近道です!

計量カップ



計量スプーン



正しい量り方

しょうゆなどの液体系

スプーンからこぼれ落ちるぎりぎりを目安に量る。

塩、砂糖などの粉末系

スプーンの縁と同じ高さを目安に量る。



山盛りですくって → へらでさっとなでて平らに

料理を始める前に
知っておきたい基礎知識!

⑤火加減を**弱めの中火**に落とし、再びフライパンを火にかける。お玉ですくった生地を、少し高い位置からフライパンの中心めがけて流し入れる。



お玉を動かさずに
生地を落とすと丸く広がる。

⑥生地の上にぼつぼつと穴があいてきたら裏返す。



生地を作るのが大変な方にオススメ!
コープのホットケーキミックス



②ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、はちみつを加え、泡だて器でよく混ぜる。さらに溶かしバターを加えてよく混ぜ、牛乳を加えてさっと混ぜる。



③②に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、泡だて器でぐるぐる手早く混ぜる。



持ち上げるとリボン状の跡がつき、すっと消えるくらいの硬さが目安

④油をひか**ない**でフライパンを熱し、一度ぬれぶきんの上に置き粗熱をとる。



ジュー



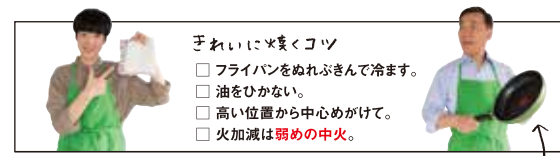
はちみつで香り高く! 基本のホットケーキ

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

[材料(直径12cm×6枚分)]
卵 (Mサイズ)2個
きび砂糖.....40g(※)
はちみつ.....20g
バター(有塩).....20g
牛乳.....約130ml
薄力粉.....200g
ベーキングパウダー...小さじ2
バター、はちみつ.....適量
※上白糖、グラニュー糖でもよい。

きれいに*長く*コッ

- ☐ フライパンをぬれぶきんで冷ます。
- ☐ 油をひかない。
- ☐ 高い位置から中心めがけて。
- ☐ 火加減は**弱めの中火**。



フライパンはフッ素樹脂加工のものがおすすめ。

①鍋にバターを入れ弱火にかけ、溶かしバターを作る。



耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで30~40秒かけてもよい

70歳山田さん、料理を習う!

男性も料理ができるのか? 家族もハッピー! & 体にいい! 料理初心者の山田さんが、家庭で作れる基本の料理にチャレンジ! 家庭料理研究家・こぐれあいこが丁寧に指導します!

山田 哲さん



こう見えて私、甘党です。

はちみつ

70歳

編集/こぐれあいこ
デザイン/写真イラスト/こぐれあいこ