

人と自然が輝く
清流と健康のまち

むかわ町 食育パンフレット



むかわ町

どうおうけん なんぽう い ぶりかんない ひがしはし い ち ちょう
道央圏の南方、胆振管内の東端に位置するむかわ町。

なん ぽう たいへいよう めん ほく ぽう さん ぽう ひだかさんみやくけい やまやま かこ やまやま せいりゅう
南部は太平洋に面し北部の三方は日高山脈系の山々に囲まれ、その山々から清流
お かわ なん ぽく なが しぜんかんきょう めぐ ほそなが ちけい
鵒川がまちを南北に流れる、自然環境に恵まれた細長い地形をしたまち。

む かわ ち く ほ べつ ち く き こう ち いきとくせい た さい のうぎよう いとな
鵒川地区・穂別地区では、それぞれの気候や地域特性にあわせた多彩な農業が営
た しゅ た よう しよくざい う
まれ、多種多様な食材が生まれています。

たいへいよう めん ぎょぎよう さか おこな
また、太平洋に面しているため漁業も盛んに行われています。

ちょう う し ば さんびん じもと かたがた し
そんな「むかわ町」から生まれる、地場産品のことを地元の方々に知ってもらうこと、
このパンフレットをつう ち いきしよくざい さいはっけん きかい もくてき
を通じて地域食材の再発見の機会となることを目的としています。



も く じ

む かわ ち く のうさんぶつ
鷓川地区の農産物 … 4

ほ べつ ち く のうさんぶつ
穂別地区の農産物 … 5

しゅうかく
収穫カレンダー … 6

ちょう し ばさんぶつ
むかわ町の地場産物 … 8

あじ
むかわを味わおう … 15

つく た しよくざい
作ってみよう・食べてみよう むかわの食材 … 18



むかわ町

鵜川地区の農産物・海産物

太平洋沿岸の比較的温暖な地域に広がる鵜川地区。

高い品質を誇るレタスやトマトのほか、キャベツ、ほうれん草、ニラ、ブロッコリー、豆類、そばなど多彩な作物が生産されています。

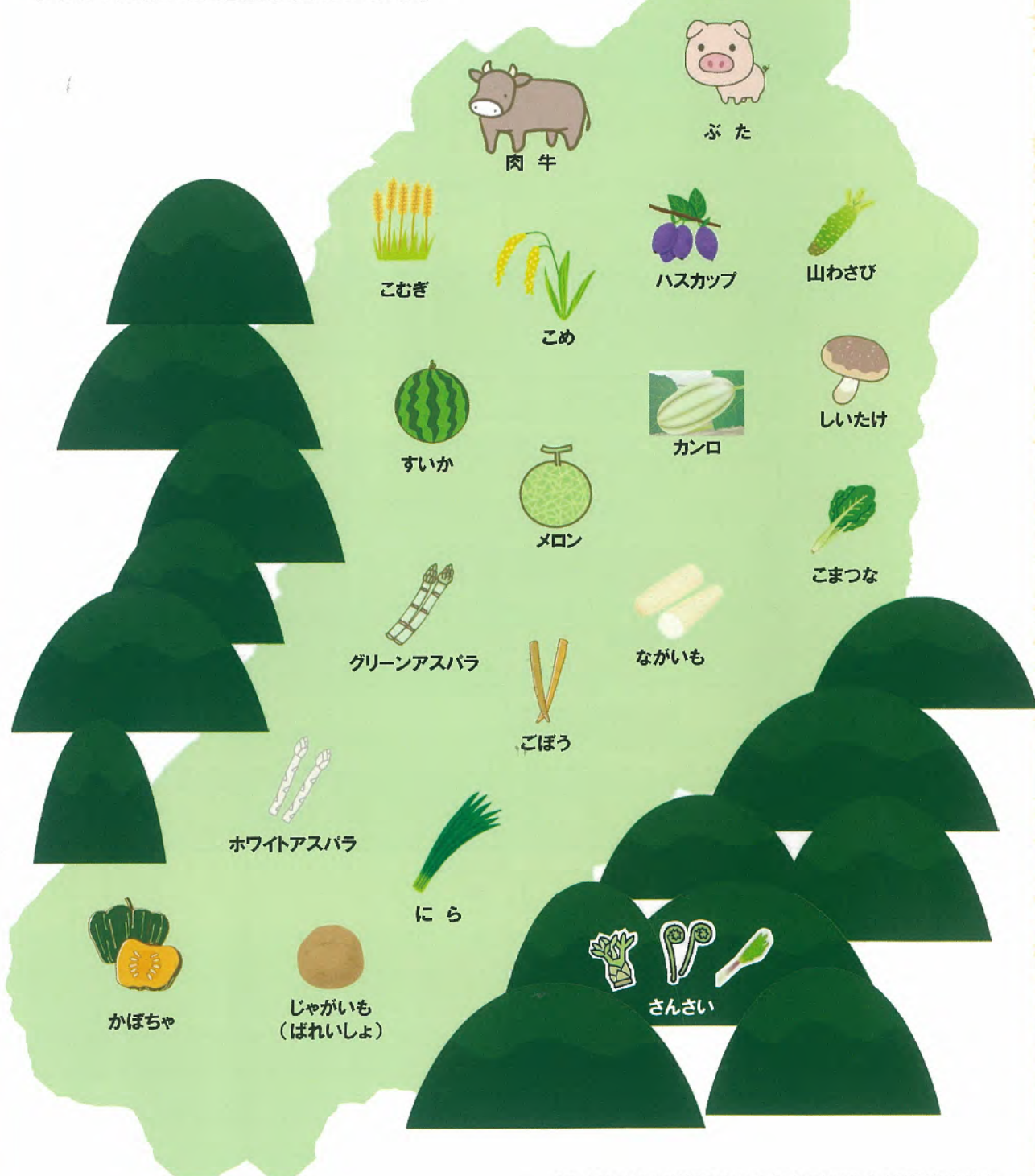
太平洋に面しているため、昔から漁業も盛んに行われ多くの魚介が獲れています。

安定した漁獲量の確保のために、ししゃもの稚魚の放流などにも取り組んでいます。



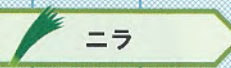
穂別地区の農産物

ひだかさんみやくにしがわ さんかんぶ いち あさばん かんだんさ おお 穂別地区。
 日高山脈西側の山間部に位置し、朝晩の寒暖差が大きい穂別地区。
 たか とうど しまん 高い糖度が自慢の「ほべつメロン」をはじめ、ながいもやかぼちゃ、
 アスパラなどが生産されています。



※イラストの場所で作られているとは限りません

しゅうのうちくさんぶつ しゅうかく
主要農畜産物 収穫カレンダー

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
 春レタス											
	 グリーンアスパラ										
		 ホワイトアスパラ									
			 カンロ								
			 メロン								
				 キャベツ							
				 ブロッコリー							
			 トマト								
			 かぼちゃ								
			 ばれいしょ								
 ニラ				 ニラ					 ニラ		
				 米							
					 ながいも						
				 ほうれんそう							
				 肉 牛							

しゅうかいさんぶつ ぎょかく
主要海産物 漁獲カレンダー

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
						 シシャモ					
			ホツキガイ					ホツキガイ			
										マダコ (ミズダコ)	
	カスベ										
					 秋サケ						
									 スケトウダラ		
	マガレイ										
								ババガレイ			
	マツカワガレイ										

ちやう じ ば さん ぶつ むかわ町の地場産物

～わがまちでつくられているものを紹介します～



メロンは果肉の色によって、「赤肉系」
「青肉系」「白肉系」に分けられるのと、
外側の網の有無によっても分けられます。
メロンにふくまれるカリウムの量は果物
の中でも多く、むくみの解消にも効果的
です。

赤肉メロンにはβカロテンが多くふくま
れていて、老化抑制やがん予防に期待で
きます。

またβカロテンは風邪の予防にも効果が
あるとされています。

メロン



平成8年に農林水産大臣賞を受賞し、
平成19年には地域団体商標にも登録
された「ほべつメロン」。

きれいなネットとオレンジ色の果肉が
特徴の「ルピアレッド」と糖度が高く
さっぱりとした甘さの「おくり姫」の
2品種が栽培されています。

穂別地区の朝晩の寒暖差によってメロ
ンが甘くなるそうです。

6月～8月の夏が出荷時期になります。



こめ 米



水稲とは、田んぼに田植えをする稲のことで、
むかわ町農産物のなかで一番面積が多いです。
お米はパワフルなエネルギー源で、体を動かす
ガソリンともいえます。

むかわ町では、「ゆめぴりか」「ななつぼし」
「おぼろづき」などが主に作付されていて、
令和2年には、およそ6,000トンが生産されて
います。
学校給食でも町内産の「ななつぼし」を1年通
じて使用しています。



にくうし 肉牛

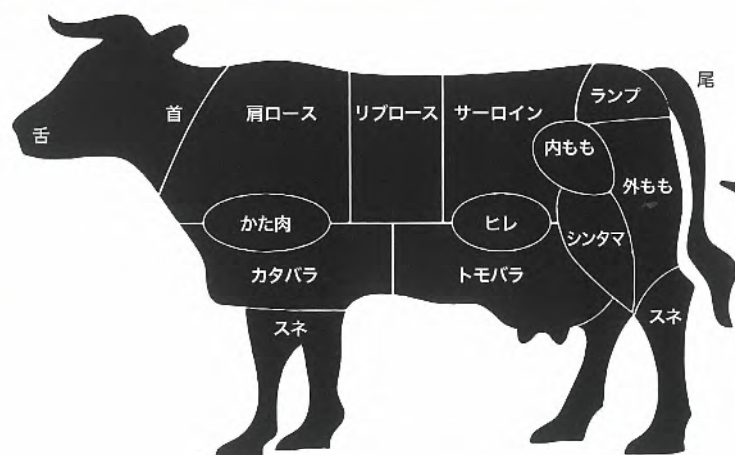


むかわ町で育てられているのは、黒毛
和種という和牛です。

むかわ町で育てられた牛は日本各地に
送られ、ブランド和牛となります。

また、希少な「むかわ和牛」も生産さ
れていて幻の一品として町内の飲食店で
お目にかかることができます。

牛肉には、良質なたんぱく質とビタミン、
ミネラルがふくまれています。



数多くの部位があり、
それぞれ違う味や食感
が楽しめます

トマト



トマトは品種が豊富で、皮の色も赤だけでなく、オレンジ・黄色・緑などカラフルです。

トマトには、ビタミンC・E、カリウム、リコピン、βカロテンがふくまれています。

リコピンには、生活習慣病予防や老化を抑制する効果があるとされています。

日照時間が長い気象条件を生かしたハウス栽培が盛んです。

生食用として関西・東海・九州方面へ出荷されています。

はる 春レタス



レタスには、玉レタスやサニーレタスをはじめ、サラダ菜などいろいろな種類があります。約96%が水分でできており、カリウム、βカロテン、葉酸などの栄養素がふくまれています。

むかわ町の春レタスは、ほかの産地に先駆けて早出しレタスを出荷しています。

生食用として、北海道内に出荷されています。

ほうれんそう



ほうれんそうには、βカロテンや鉄分、ビタミンCがふくまれています。

根本には、マンガンという栄養素がふくまれている骨の形成を助ける効果があります。

むかわ町でつくられた、ほうれんそうは主に北海道内や関西方面に出荷されています。

冬場はミネラル豊富な「寒じめほうれんそう」の作付けも増えてきています。

キャベツ



キャベツは1年中出回っていますが、春・夏・秋・冬と季節ごとにでるもので味や特徴も違います。ビタミンC・K・Uやカリウムがふくまれています。ビタミンUはキャベジンともいわれ、胃を正常に整える働きがあります。むかわ町では、7月頃から出荷され、北海道内や関西、沖縄へ出荷されています。

ブロッコリー



ブロッコリーの品種は世界で90種類以上あるといわれています。ビタミンC・K、βカロテン、葉酸といった栄養素がふくまれています。注目成分の「スルフォラファン」は、がん予防に効果が期待されています。むかわ町のブロッコリーは6月頃から収穫が始まります。

ニラ



ニラはビタミンCやβカロテン・カリウム・葉酸・食物繊維など、たくさんの栄養素がバランスよくふくまれています。むかわ町でつくられたニラは北海道内向けに出荷されています。

じゃがいも



じゃがいもは、海外では主食になることもあるそうです。主な成分は「でんぷん」で、ビタミンCもふくまれている美容効果も期待されています。むかわ町では主に「メークイン」という品種がつかわれ、関東・関西方面に出荷されています。給食でも、ほぼ1年を通してつかわれています。

かぼちゃ



むかわ町では、「えびすかぼちゃ」や「味早太」といった品種が一般的につくられています。

βカロテン・カリウム・ビタミンE・食物繊維が多くふくまれています。

また、「ルテイン」という栄養素もふくまれている眼病予防や眼の疲労に効果があるとされています。

むかわ町では、8月頃から収穫が始まります。

アスパラガス



アスパラガスには、緑色の「グリーンアスパラガス」と白色の「ホワイトアスパラガス」があります。

最近では紫色のものも見かけるようになりました。

βカロテン・カリウム・葉酸などがふくまれています。

また、疲労回復に効果がある「アスパラギン酸」と高血圧予防の効果がある「ルチン」がふくまれています。

紫アスパラガスには、がん予防に良いとされる「アントシアニン」が多くふくまれています。

グリーンアスパラは4月中旬頃から収穫が始まり、ホワイトアスパラは5月中旬頃の収穫になります。

ながいも



やま山いもと比べ水分が多く、粘り気が少なめです。

いもの中では珍しく生で食べることができる品種です。

納豆などにもふくまれるネバネバ成分があり、食後の消化や血行促進に効果的です。

カンロ



カンロ（あじうり）とは、マクワウリの仲間です。

マクワウリは品種によって見た目が大きく違うのも特徴です。

道内一の産地である穂別では「ともりん」という品種改良したオリジナル品種を栽培しています。

現在、北海道内の生産は少なく希少な果物です。

カリウム、ビタミンC、葉酸などの栄養素をふくみます。

6月～8月頃の夏に旬をむかえます。

シシャモ



アイヌ語でスサモ、スシャモと呼ばれていたものを標準和名にし「シシャモ」となったそうです。

シシャモは北海道の太平洋沿岸の一部でしか獲れない希少な魚です。

サケと同じ回遊魚で川から海へ出て成長し、また川に戻ってきます。

頭からしっぽまでまるごと食べられるシシャモは成長期の子どもの脳や神経の発達に重要なDHAをはじめ、たんぱく質やカルシウム、鉄分も多くふくまれています。



鵒川と言えばシシャモ、シシャモと言えば鵒川。と連想されるほど有名です。

町の魚であるシシャモは「鵒川シシャモ」として地域団体商標として登録。

秋のシシャモのすだれ干しはむかわ町の風物詩となっています。

10月に漁が解禁され40日間しか獲ることのできない貴重な魚です。

大きくてふっくらとした身が特徴で、シシャモをつかったたくさんの品が生まれています。

秋から初冬にかけて旬ですが、真空パックや冷凍保存で1年中味わうことができます。



マツカワガレイ



うろこが硬く松の樹の表皮に似ていることから「マツカワ」と呼ばれるようになったといわれています。
また、北海道のえりも町から函館南部で水揚げされる全長35cm以上のものは「王鰈」と呼ばれています。
一時は漁獲量がとても少なくなり「幻の魚」と呼ばれていましたが、毎年の稚魚の放流などで少しずつ増えてきました。
たんぱく質が多く、脂肪分が少ないのでヘルシーな魚です。
タウリンも多くふくまれているので血圧の正常化やコレステロール値の低下などに効果があります。
一年中獲れますが、秋頃に旬をむかえます。

ホッキガイ



北の方にいる貝で「北に寄っている貝」⇒「北寄貝」と呼ばれるようになりました。
疲労回復に効果のあるタウリンやカルシウム・マグネシウム・鉄分などのミネラル、ビタミンB12も多くふくまれています。
むかわ町のホッキガイは年中とれますが、5月6月の産卵期は禁漁し、シシャモ漁の間も休漁します。
むかわ町で獲れる魚介類では1番の漁獲量です。
近隣のまちと連携しPRを行っている貝です。

秋サケ



川で生まれたサケは、海へと下り、大きく成長して、再び生まれた川へと帰ってきます。
漁獲シーズンは産卵のために川へと戻ってくる9月から10月です。
この時期に漁獲されるサケは「秋サケ」と呼ばれ、北海道のほぼ全域で漁獲されます。
高たんぱく・低脂肪なヘルシーな食材です。
ビタミンやEPA・DHAもたくさんふくまれています。
むかわでは、産卵のために鵾川を上ろうとした沿岸に戻ってきたサケを狙って9月から定置網漁を始め、例年11月頃に漁を終了します。



むかわも 味わおう

^{あんしん} ^{あんぜん} ^{せいさん} ^{ほう ふ} ^{しょくざい} ^{ちょう}
安心・安全に生産された豊富な食材がそろう、むかわ町。

^{ちょう} ^{ち いき} ^{せいさん}
むかわ町(地域)でつくられた(生産)ものを
^{ちょう} ^{ち いき} ^た ^{しょうひ}
むかわ町(地域)で食べ(消費)しましょう！

^と ^く
このような取り組みを
^ち ^{さん} ^ち ^{しょう}
『地産地消』といいます。

^{ちょうじ} ^{まん} ^し ^き ^{おりおり} ^{しょくざい} ^{つう} ^き ^{せつ}
むかわ町自慢の四季折々の食材を通じて、季節を
^{かん}
感じてみましょう。

ち さん ち しょう 地産地消ってどんなこと？

がっこうきゅうしょく ○学校給食

町内でとれた農産物を学校給食でつかっています。
年に一度行っている「むかわっ子給食の日」では町内で
収穫された食材のみをつかった学校給食の提供をしています。



ちよくばいじょ ○直売所・スーパーマーケット

直売所ではとれたての農産物や加工品を販売しています。
スーパーマーケットなどでは、地場産品コーナーを設置し販売しています。
町内のお店でもこのような光景が目に入ります。



いんしょくてん ○飲食店

むかわ町内の飲食店では、むかわ産の食材を使った料理を
数多く味わうことができます。
シシャモが旬の時期には、町外からもたくさんの方々がむかわのシシャモを求めて訪れます。



こうりゅうかつどう ○交流活動

食べる人・つかう人とつくる人の意見交換会などの交流活動。
この他にも、観光イベント、農協朝市での販売などいろんな活動が行われています。



と く ○イエスクリーンへの取り組み

イエスクリーンとは、「北海道が進めるクリーン農業」＝「安心の目印」となっています。
むかわ町では、トマト・にら・春レタスの生産者たちが登録し、取り組みをしています。



北海道安心ラベル

ち さん ち しょう 地産地消をするといひことは？

しょうひ しゃ
消費者



せいさんしゃ
生産者



- 生産者と消費者の信頼関係をつくる
- 消費者の求めていることを知る
- 「食」や「農」についての理解

- 身近な地域でつくられた新鮮で旬な食材が手に入る！
- 直接見て、聞いて、話して生産のことがわかるから安心感がある！
- 地域の多様な産品について、コミュニケーションしながら買うことができる！

- 消費者の求めていることがすぐにわかる！
- 農産物の流通コストが削減できる！
- 少量や多品目などいろいろな方法で販売できる！

ひとことメモ

「フードマイレージ」という言葉を聞いたことがありますか？

これは、食料を産地から食べる人のもとへ運ぶときに環境に与える影響の大きさを表す指標です。

食料を運ぶときや運ぶときの保管などに石油などたくさんのエネルギーがつかわれ、環境に与える多くの環境汚染物質が排出されています。

海外から食料の輸入が多い日本は、世界でも高い数値になっています。

「地産地消」はこの問題の解決策の一つとなっています。

地産の食材を選ぶことで、食料を運ぶエネルギーが節約され、環境汚染物質の排出を減らすことができます。

食料品を選ぶときに、地元産・道産・国産であることもチェックしてみましょう。

作ってみよう・食べてみよう むかわの食材



春 レタススープ

スープに入れるとたっぷりのレタスを食べることができます。



●材料	(3～4人前)
レタス	3～4枚
にんじん	中1/4本
ホールコーン	20g
ベーコン	40g(2～3枚)
パセリ	適量
顆粒コンソメ	小さじ2・1/2
塩	少々
こしょう	少々
水	800ml
サラダ油	小さじ1

●作り方

- 1 にんじんはうすい短冊切りにし、ベーコンは1cmに切る。
レタスは食べやすい大きさにちぎる。
パセリはみじん切りにしておく。
- 2 ナベにサラダ油を中火で熱し、ベーコンを炒め、油がにじみでてきたら、
にんじん・ホールコーンを加え炒め、油がなじんだら水を加え火を強める。
- 3 煮立ったら顆粒コンソメ・塩・こしょうを加え、火を弱めてアクをとりながら
2～3分にする。
- 4 レタスを加えて再び火を強め、煮立ったら器に盛りパセリをちらす。

小学生1人当たり
エネルギー(44kcal)
たんぱく質(1.6g) 脂質(2.7g)
カルシウム(8mg) 鉄分(0.22mg)
食物繊維(0.6g) 塩分(1.1g)



ほうれん草の中華和え

冷蔵庫で冷まして味をなじませるとさらにおいしい。



●材料 (3~4人前)	
ほうれん草	1束
スライスハム	2枚
緑豆春雨	20g
乾燥ひじき	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A 酢	小さじ1・1/2
A 三温糖	小さじ1
A ごま油	小さじ1/2
塩	適量

●作り方

- 1 ハムは細切りにする。乾燥ひじきはたっぷりのお湯で戻したらさっと水洗いしてザルに入れて水気を切っておく。
- 2 沸騰したお湯に塩を入れ、ほうれん草を入れ茹でたら冷水にとって水気を絞り、3~4cm幅に切る。
ほうれん草を茹でたお湯で春雨も茹で、冷水にとり水気を切っておく。
- 3 ボウルにAを合わせ、①と②を入れしっかり和えて出来上がり。

小学生1人当たり
エネルギー (44kcal)
たんぱく質 (1.9g) 脂質 (1.0g)
カルシウム (28mg) 鉄分 (0.91mg)
食物繊維 (1.5g) 塩分 (0.53g)

秋リヨネースポテト

主菜の付け合わせにぴったりの、食べ出したら止まらない一品です。



●材料 (3~4人前)	
じゃがいも	中2個(約280g)
玉ねぎ	中1/2個(約120g)
ベーコン	40g(2~3枚)
パセリ	適量
無塩バター	適量
塩	少々
こしょう	少々

●作り方

- 1 ジャがいもは皮をむき、幅1.5cmの輪切りにして、串が通るまで茹でる。玉ねぎは繊維にそって5mm幅の薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 フライパンにバターを焦がさないように熱し、ベーコンを炒め、軽く火が通ったら玉ねぎを加えよく炒め、じゃがいもを加え更に炒める。
- 3 塩・こしょうで味を調えたら火を止めて、皿に盛りつけパセリをふりかけて出来上がり。

小学生1人当たり
エネルギー (91kcal)
たんぱく質 (2.4g) 脂質 (2.6g)
カルシウム (8mg) 鉄分 (0.39mg)
食物繊維 (1.4g) 塩分 (0.48g)



大根のそぼろ煮

5種の野菜が入った栄養バランス満点の煮物



●材料 (3~4人前)

大根	7cm (約160g)
にんじん	中1/2本 (約80g)
さやいんげん	3~4本
れんこん	2cm (約40g)
長ねぎ	1/3本 (約40g)
豚ひき肉	100g
こんにゃく	小1/2枚 (約80g)
厚揚げ	1枚 (約80g)
水	120ml
サラダ油	小さじ1
水溶き片栗粉	適量
A おろししょうが	適量
A めんつゆ	小さじ1・1/2
A しょうゆ	大さじ1
A みりん	小さじ1
A 三温糖	小さじ1

●作り方

- 1 大根・にんじんは3~4mm幅、れんこんは4~5mm幅のいちよう切りにし、れんこんは水にさらしてアクを取る。
長ねぎは小口切り、さやいんげんはヘタを切り落として、筋を取り除き4cm幅のななめ切りにする。
- 2 こんにゃく・厚揚げは4~5mm幅の短冊切りにする。
こんにゃくは下茹でし、厚揚げはザルに入れて熱湯を回し入れ、湯通ししたら水気を切っておく。
大根・にんじん・れんこんを大根が透明になるまで下茹でし、ザルにあけておく。
- 3 熱した鍋にサラダ油を回し入れ、中火で豚ひき肉と長ねぎを炒める。
- 4 豚ひき肉に火が通ったら、さやいんげんと②を加えて更に炒め、水を加え煮る。
ある程度火が通ったらAを加え味付けする。
沸騰したらフタをして弱火で10分ほど煮る。
- 5 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら出来上がり。

小学生1人当たり
エネルギー (131kcal)
たんぱく質 (6.9g) 脂質 (6.0g)
カルシウム (50mg) 鉄分 (1.14mg)
食物繊維 (14.2g) 塩分 (0.85g)

協力

むかわ町教育委員会

むかわ町学校給食センター

鹉川農業協同組合

鹉川漁業協同組合

とまこまい広域農業協同組合穂別支所

むかわ総合サービス株式会社





製作・発行 令和3年(2021年) 3月

むかわ町産業振興課

〒054-8660

北海道勇払郡むかわ町美幸2丁目88番地

☎0145-42-2411(代表)