日高・胆振・十勝

食（素材）

大地の恵みと海の幸を味わおう。
各地域の豊富な食材を紹介。

日高 Hidaka

真つぶ

「日高の真つぶ」は、正式和名でエゾボラというツブ貝です。エゾボラは、数多くあるツブ貝の種類の中で、最も大きく育つ貝です。エゾボラは、大きく立派な殻を持ち、特に刺身で食べると味や食感がとても優れる日高を代表する貝です。エゾボラの最大の特徴は、殻がゴツゴツとしており、縁にヒレ状の突起が多数ついていることです。

※9P・20Pのコースをご参照下さい。

バフンウニ

エゾバフンウニ。九州のバフンウニと大差がなく見分けるのは至難。棘が短く、茎生を思わせるかのごとく草色。中の生殖巣は色が濃くオレンジ色。2～ 6月旬なる時期として食べられます。

※10Pのコースをご参照下さい。

昆布

日高昆布を一言で宣伝すると、「出汁によし、食べてよし。」です。ミツイシコンブは、成長した状態で、長さ2～7メートル、幅7～15センチで緑色を帯びた黒褐色。ミネラルが豊富で、ヨウ素もずば抜けて多く、食物繊維も豊富に含まれています。

※9Pのコースをご参照下さい。

スルメイカ

日高沖のイカ漁は、朝7時に港を出港し、真っ昼間の明るい時間帯に漁をし、日が暮れる頃港に戻ってくる、通称「昼イカ」です。そのため、日高では夕食に、獲りたての身がまだ透き通ったイカを味わうことが出来ます。

牛肉

日高地方には、「びらとり和牛」・「みついし和牛」・「えりも短角牛」というブランド牛肉があり、平取和牛は肉の旨みが凝縮され軟らかい牛肉、みついし和牛は恵まれた環境の中で、美味しさと新鮮さを限りなく追求し、心を込めて育てた和牛です。えりも短角牛は、寒さに強く、放牧に適し、子育てが上手く、いわゆる霜降り肉の和牛とは違い、低脂肪で良質の赤身肉です。肉の味を決めるアミノ酸が多いのが特徴です。

※9Pのコースをご参照下さい。

トマト

出荷量全道一を誇る平取産のトマト、ニシパの恋人。
桃太郎という種類で甘みに富み、日持ちがよく病害虫防除の回数が少ない安心・安全なトマトです。
このトマトを使用した製品には、醤油やニートソースなど豊富な種類があります。

※17Pのコースをご参照下さい。

胆振 Iburi

ホッキ貝

ホッキ貝の名前はアイヌ語に由来し、漢字の「北寄貝」は当て字といわれています。北海道で採れる「北に寄った」貝であることから北寄貝と名付けたとの説もあります。タウリンや、カリウム、マグネシウム、鉄といったミネラル成分が豊富に含まれていて、様々な料理でその味を楽しめます。

※9Pのコースをご参照下さい。

ししゃも

北海道の本ししゃもの漁期は、10～ 11月半ば迄でです。約1ヵ月半という短い漁期ですが、本ししゃもはとても繊細な魚で日々水揚げされる魚体の状態に同じものはなく、漁期後半に水揚げされるメスのお腹の卵は完熟となりプチプチとした食感と旨みを楽しむ事ができます。

※9Pのコースをご参照下さい。

毛ガニ

北海道の特産品として欠かせないのが毛ガニ。いぶり噴火湾や太平洋沖で6月中旬～9月までの時期に獲れる毛ガニは身がぴっしりと詰まっていて美味しいと評判です。獲れたてを一気にゆで上げたボイルガニは胆振管内自慢の味覚です。

牛肉

現在は全道でも有数の生産を誇り、成長に適した気候と優れた環境・飼育技術が全道に誇る味を生み出し、そのおいしさは松阪牛にも劣らないとの評価を得た「白老牛」や肥育素牛として高い評価を得て、市場での一頭あたりの平均販売単価も他の市町村より高値取引されている「むかわ和牛」などがあります。

※11Pのコースをご参照下さい。

メロン

むかわ町穂別地区の初夏の強い日差しと夜の涼しさとの温度差がほべつメロン」の熟成を助け、糖度の高い、甘くて柔らかい実が出来あがります。品質を保つため1本の樹に1個から2個だけ選定して丹念に育てています。他にも、安平町の豊かな自然のもと、最適な土壌作りと有機質肥料を基本に、寒暖の差と適切な温度管理により生み出された爽やかな甘さの「アサヒメロン」があります。

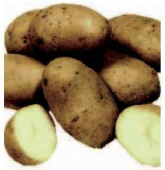
いちご

ルビーレッドの外観の甘みと酸味が絶妙なバランスで、洋菓子用、生食用など色々な食べ方があります。品種によって食べられる時期が違うので、1年を通して味わえる果物です。

十勝 Tokachi

十勝川西長いも

平成18年11月「地域団体商標」制度による第1号の登録、HACCP認証も取得しました。北海道十勝の肥沃な大地で育った「十勝川西長いも」。昼夜の寒暖差がきめ細かく真っ白な肉質と粘りのある長いもを育ててくれます。春に植え付け秋に収穫する「秋掘」と、長いもを土の中で越冬させ翌年の春に収穫する「春掘」があり、それらを周年で全国各地に出荷しています。長いもは、消化吸収に優れ滋養強壮や夏バテ予防・脳卒中や高血圧予防効果があります。



じゃがいも

北海道十勝地方はじゃがいもの代表産地としてとても有名です。豊富な種類のイモが生産されていて、食用・でんぷん用・ポテトチップス用など30種類以上の馬鈴薯が作られ、7月頃に白、紫、赤紫などの色見豊かな花を咲かせ、収穫は9月頃です。ジャガバターや各市町村でとれたイモから出来るオリジナルのポテトチップスなどがあります。

スイートコーン

スイートコーンは種子が若く、乳液を分泌し、甘くく柔らかく、水分の多い、乳熟後期の未成熟段階で収穫したものです。北海道を代表する農作物の1つで、芽室町のスイートコーンは平成18年度の収穫量が9,707tで日本一を誇りました。このスイートコーンでまちおこしをしようと「十勝芽室コーン炒飯」という新・ご当地グルメも生まれました。

豆

十勝地方の気候は寒暖の差が大きく夏は冷涼で冬は降雪が少なく、豆作には適した土地がらで、豆の一大産地と良質なことでとても有名です。また、新たなグルメ「十勝おびひろ枝豆サラダ麺」を考案し、十勝産100％の小麦で作ったパスタをベースに具材の豆・豚肉・野菜もオール十勝産で、そのシビとも絡かい定義があります。

牛乳

酪農王国十勝が生み出す牛乳。広大な大地で飼育された牛から抽出した牛乳は甘みがあり、とても美味しく、バターやチーズ、スイーツなどに使用されていて、全道一の乳量を誇っています。また農家によっては、搾りたての牛乳が無殺菌で飲める牧場もあります。

※15P・16Pのコースをご参照下さい。

日高・胆振・十勝

食（料理）

素材から生み出される多彩な料理やご当地料理の数々。
味わい豊かなメニューをご賞味あれ。

日高 Hidaka

つぶ料理

つぶ料理には、お刺身、つぶ串、つぼ焼き、佃煮、つぶ飯弁当などがあります。つぶ弁当は、新ひだか町の静内と様似町でお買い求めいただけます。

●パソコン用
http://www.hidaka.pref.hokkaido.lg.jp/ss/srk/hkd/list/gltaberu.htm#insyoku
（ひだか観光情報データベース）

牛肉料理

牛肉料理は、ハンバーグやステーキ、しゃぶしゃぶ、すき焼き、コロッケなどがあり是非一度ご賞味下さい。日高のブランド牛を使った料理を提供しているお店もございますので是非お立ち寄り下さい。

●パソコン用
http://www.hidaka.pref.hokkaido.lg.jp/ss/srk/hkd/list/gltaberu.htm#insyoku
（ひだか観光情報データベース）

ウニ丼

ウニと言えば、夏のイメージがありますが、日高地方のウニは春が旬です。日高昆布を食べて育ったバフンウニは甘みが濃いのが特徴です。初夏の産卵を控えたウニは身入りも良く、ふっくら炊き上げたご飯の上にたっぷり盛ったウニ丼は絶品です。

●パソコン用
http://www.hidaka.pref.hokkaido.lg.jp/ss/srk/hkd/list/gltaberu.htm#insyoku
（ひだか観光情報データベース）

ニシパの恋人ランチ

「びらとり和牛」、「平取産黒豚」、「びらとり（桃太郎）トマト」、「平取産のお米や旬の野菜」などを使用したご当地グルメです。

●パソコン用
http://www2.town.biratori.hokkaido.jp/biratori/shisetsu/shi_dining.html
（平取町役場）

桜ロコモコ

三石和牛とホエー豚を使用したハンバーグや日高昆布、新ひだか産の野菜や卵を使用したご当地グルメです。

●パソコン用
http://sakuralocomoco.hanagasumi.net/contact.html
（新ひだか桜ロコモコ公式ホームページ）

胆振 Iburi

ホッキ料理

ホッキ料理には、ホッキコロッケやホッキ串揚げ、ラーメンや寿司、ホッキカレーや「ホッキ炙り飯」といったご当地グルメなど様々な料理があります。

●パソコン用
http://uminoeki.info/（海の駅 ぷらっとみなと市場）

ししゃも料理

ししゃも料理には、焼きしゃも、寿司、ししゃも丼、天ぷら、ししゃもの珍味などがあります。

●パソコン用
http://pomu.town.mukawa.lg.jp/1013.htm
（むかわ町ポータルサイト・ポム）

白老バーガー＆ベーグル

「白老バーガー＆ベーグル」は、白老牛・SPF豚・虎杖浜たらこ・たまご・鱈・ホタテなど白老産の地元食材を主要食材として、道産小麦で作られたバンズまたはベーグルにはさみ、野菜などの周辺食材は全て北海道産を使用しています。

●パソコン用　http://www.shiraoi.net/B&B/index.html
（白老バーガー＆ベーグル研究会）

室蘭やきとり

全国的にやきとりというと、「鶏肉」と「長ねぎ」を想像する人が多いと思います。しかし、室蘭のやきとりでは、使う食材は「豚肉」「たまねぎ」「洋がらし」です。同じ北海道内でも、このスタイルが確立されているのは室蘭地方だけ。この三つの組み合わせが、室蘭やきとりの特徴です。

●パソコン用
http://www.muro-kanko.com（室蘭観光協会）

室蘭カレーラーメン

日本人の好きな食べ物ランキングの上位に入るラーメンとカレーを絶妙に合わせた「カレーラーメン」。室蘭は、地域にある約50のラーメン店のうち、6割のお店でカレーラーメンを提供している道内一のカレーラーメン王国です。このおいしさを、札幌の「みそ」、函館の「しお」、旭川の「しょうゆ」に続く北海道第四の味として、全道、全国に発信しようと取り組んでいます。

●パソコン用
http://www.muro-kanko.com（室蘭観光協会）

十勝 Tokachi

豚丼

帯広名物といったらやっぱり豚丼！市内には多くの豚丼専門店があり、ラーメン店や蕎麦屋、居酒屋などでも提供しています。

●パソコン用
http://www.obikan.jp/ssi-bin/butadonn.shtml
（帯広観光コンベンション協会）

中華ちらし

割烹の職人の賄い料理が元となって定着した帯広のご当地グルメ。市内の中華料理店、レストランなどで食べる事ができ、帯広の隠れた庶民の味です。

●パソコン用
http://www.obikan.jp/cgi-bin/kanko/search.cgi
（帯広観光コンベンション協会）

スイーツ

「お菓子の街」帯広では、スイーツ店めぐりは観光の楽しみの1つ。地元で採れる良質な原材料から作られる美味しいスイーツを是非ご堪能下さい。

●パソコン用
http://www.obikan.jp/ssi-bin/okashi.shtml（帯広観光コンベンション協会）

新・ご当地グルメ

十勝芽室コーン炒飯

スイートコーン生産日本一の まち「十勝の芽室」を広く世の中に知ってもらうために開発した、芽室で作ったスイートコーンをたっぷり使ったバター味の炒飯。

●パソコン用
http://memurocorn.web.fc2.com/
（十勝芽室コーン炒飯推進協議会）

十勝おびひろ枝豆サラダ麺

小麦王国十勝らしく「麦チェン！」で、十勝産小麦100％で作った平打ちの生パスタと十勝産枝豆を組み合わせたヘルシーなサラダ麺。

●パソコン用　http://www.mamesara.net/
（十勝おびひろ枝豆サラダ麺地域活性化協議会）

十勝清水牛玉ステーキ丼

地元産若牛のカットステーキと鶏卵を組み合わせて作った新しいタイプの牛丼です。

●パソコン用　http://tokachi432.com/
（十勝清水牛玉ステーキ丼地域活性化協議会）