

# いつものたかす

2020-2021

Hokkaido Takasu Town



*Hiropaper*

発行：鷹栖町

2022年1月

制作：鷹栖町のみなさん

地域おこし協力隊 林 歩実

印刷：植平印刷



## もくじ

### ■ 料理編 ■

#### ●メイン

- 03 トマトわき芽の天ぷら
- 04 夏野菜キーマカレー
- 05 デメテルソースのミネストローネ
- 06 完熟トマトのミートソース
- 07 鹿肉のラグーとリゾット
- 08 チリコンカン豆
- 09 10 いずし
- 11 笹寿司
- 12 押し寿司

#### ●ごはんのおとも

- 13 白菜のお漬けもの
- 14 だし
- 15 きゅうりの佃煮
- 16 ピーマンの佃煮
- 17 なんばん味噌
- 18 なんばん味噌アレンジ
- 19 きゅうりのパン粉漬け
- 20 きんぴら焼きおにぎり
- 21 福神漬け
- 22 にしん漬け

#### ●副菜

- 23 蕨のおひたし
- 24 うどの酢味噌和え
- 25 ねばねば菜の和え物
- 26 サラダ寒天
- 27 レタスと豆腐のサラダ
- 28 にらの卵とじ
- 29 30 豆腐
- 31 32 おからシフォン・卵の花
- 33 冷凍ミニトマトアレンジ

#### ●デザートその他

- 34 ブルーベリーアレンジ
- 35 苺ジャム
- 36 ビーツジャムアレンジ
- 37 かぼちゃのケーキ
- 38 かぼちゃ餡・米粉のおやき
- 39 かぼちゃのプリン
- 40 マーラーカオ
- 41 薪ストーブパン
- 42 甘酒

### ■ 景色編 ■

- 43 44 たかすの「眺め」
- 45 絵本のような色の眺め
- 46 町を見渡す丘
- 47 在り続ける景色
- 48 「暮らしそのもの 自然そのもの」
- 49 「田んぼはいつでも綺麗だ」
- 50 「変わる」は自然
- 51 折り鶴ノ部屋
- 52 しごと場からの眺め
- 53 54 北野小のにぎやか休み時間
- 55 鷹栖小の雪原冒険隊
- 56 見上げる冬の木
- 57 58 未来のワイン農園
- 59 鷹栖の地上絵
- 60 庭の中の不思議な森
- 61 花も実も輝く夏のガーデン
- 62 池も？デッキも！手作りガーデン
- 63 四季の庭
- 64 生命力のガーデン
- 65 カンタラモッチの放課後
- 66 あとがき



「鷹栖町の日常」をテーマにした1冊です

### ■ 料理編 ■

鷹栖で長く作り続けられている料理、鷹栖の食材を使った料理、地域や鷹栖での生活に根付いた料理など、なにかしら町と関わりのあるものを取材しました。分量が大量なものや、「お好みで」など大まかな表現もあり普通のレシピ本とは少し違っていると感じることもあるかもしれませんが、しかし、この本のテーマはあくまでも「日常」。作り込まれたものではなく、できる限り取材させていただいた方のレシピそのままを載せています。「量が多いなあ」と思ったときは、こんなに大量に作る方もいるんだと想像を膨らませながら見てもらえると嬉しいです。心の中でご自身にとって丁度いい量に調整してみると、きっと自分にぴったりのレシピになりますよ。

### ■ 景色編 ■

普段何気なく眺める景色やお気に入りの眺めを取材しました。個人宅からの眺めもある為、場所の掲載はしていませんが、鷹栖町でも見る人や場所によって様々な見え方、感じ方があることが分かる内容になっています。あなたの知っている鷹栖、未知の鷹栖が広がっているかもしれません。



背景写真の野菜は雪の下で保存したものだ。雪が降る前に収穫し、雪が積もったら落ち葉などに包んで埋めておく。そうすることで新鮮なまま保存できる。雪の下で眠った野菜はととても甘い。生で食べるとその美味しさがより分かる。