

日本一の
ハスカップのまち
あつま
厚真町

20p ハスカップジャム	24p ハスカップバイ
20p ハスカップシロップ	24p ハスカップもち
21p 簡単ハスカップボウル	25p ハスカップの塩漬け
21p ハスカップ酢	25p ハスカップを使ったピクルス
22p ハスカップスマージー	26p 猫フィレ肉のハスカップソース
22p ハスカップとクリームチーズのパンケーキ	26p ハスカップマヨネーズ
23p ハスカップリキュー	27p アントシアニンたっぷりハスカップ黒豆煮
23p ハスカップ入りパウンドケーキ	27p ハスカップ栗ごはん

簡単ハスカップボウル



〈材料・2人分〉

- 冷凍ハスカップ 100g
- バナナ 2本
- お好みのフルーツ 適宜
- シリアルやグラノーラ 小さじ1
- A ヨーグルト 大さじ6
はちみつ 大さじ2(お好みで)
- ミント 5cm

〈作り方〉

- 1 飾り用のハスカップと、バナナ2分の1本残し、Aと一緒にミキサーで混ぜる。
- 2 器にグラノーラなどを適宜に敷き、1を注ぐ。残りのバナナを薄切りにして、飾り用のハスカップ、フルーツ、グラノーラなどと一緒に飾り付ける。

ハスカップ酢



〈材料〉

- ハスカップ(生、冷凍でも可) 500g
- 米酢 500cc
- 氷砂糖 500g

〈作り方〉

- 1 広口びんに材料をすべて入れる。
- 2 数時間で色が出始め5日くらい経つと実が溶け始めるので、溶ける前に取り出す。
＊ちらし寿司の酢に使用したり、水で薄めて飲む。

ハスカップスムージー

〈材料・コップ1杯分〉

- 冷凍ハスカップ …… 80g～100g
- 冷凍バナナ …… 15g～30g
- 砂糖（好みで）………… 大さじ1～2
- 豆乳（無調整）または牛乳 …… 100cc

〈作り方〉

- 1 バナナはあらかじめ輪切りにして冷凍する。
- 2 冷凍ハスカップ・バナナ・砂糖・豆乳をミキサーまたはジューサーにかける。
＊豆乳・牛乳の代わりにヨーグルトでもよい。



ハスカップとクリームチーズのパンケーキ

〈材料・3枚分〉

- | | | | |
|-----------|-------|-------------|------|
| ● A 小麦粉 | 100g | ● クリームチーズ | 30g |
| ベーキングパウダー | 小さじ3 | ● ハスカップ | 45g |
| 砂糖 | 大さじ1 | ● バター | 適宜 |
| ● B はちみつ | 大さじ1 | ● 粉砂糖、シロップ等 | 適宜 |
| 牛乳 | 100cc | ● ベーキングパウダー | 小さじ3 |
| 卵 | 1個 | | |
| 溶かしバター | 大さじ1 | | |



〈作り方〉

- 1 Aをボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- 2 別なボウルに卵を溶き、溶かしバターとはちみつ、牛乳を入れてよく混ぜ、1を加えてさらによく混ぜる。
- 3 2に小さくちぎったクリームチーズとハスカップを加えて、さっくり混ぜる。
- 4 フライパンにバターを入れて熱し、生地をお玉1杯ほど流し入れる。
- 5 極弱火にかけ、蓋をして焼く。表面がふつふつしてきたら裏返し、蓋をして焼く。
- 6 同様に残りを焼く。

ハスカップリキュール



〈材料〉

- ハスカップ(生、冷凍でも可) 800g~1kg
- 氷砂糖 150g~300g
- 焼酎(35度) または ホワイトプランデー 1800cc

〈作り方〉

- 1 広口びんにハスカップと氷砂糖を交互に入れ焼酎を注ぐ。
- 2 時々容器を振り動かし2ヶ月くらい冷暗所に保存する。
- 3 2ヶ月たら実を取り出し汁だけ別の容器に移す。

ハスカップ入りパウンドケーキ

〈材料〉

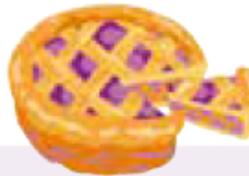
- | | | | |
|-------|------|-------------|------|
| ● 卵 | 3個 | ● 小麦粉 | 170g |
| ● 牛乳 | 20g | ● ベーキングパウダー | 小さじ1 |
| ● バター | 140g | ● バニラエッセンス | 1~2滴 |
| ● 砂糖 | 140g | ● ハスカップジャム | 好みで |

〈作り方〉

- 1 パウンド型にバターを塗ってパラフィン紙を敷く。
- 2 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて2~3回ふるう。
- 3 ボールにバターを入れ、ハンドミキサーですり混ぜクリーム状にし、砂糖を2~3回に分けて入れる。
- 4 3が白っぽくもったりしたら、バニラエッセンスを1~2滴入れる。
- 5 別のボウルに卵を割り、もったりするまで混ぜ、4に少しずつ加える。
- 6 2の小麦粉を振り入れサックリと混ぜ、数カ所にハスカップジャムを落とし、ひと混ぜする。
- 7 すぐに型に流し入れ中央をへこます。
- 8 オーブンで180度、約50分焼く。



ハスカップパイ



〈材料〉

- | | | | |
|-----------|----|--------------|------|
| ・ 冷凍パイシート | 2枚 | ・ A ハスカップ | 200g |
| ・ バター | 少量 | グラニュー糖 | 60g |
| ・ カステラ | 適量 | シナモンパウダー | 少々 |
| ・ 卵黄 | 適量 | ナツメグ | 少々 |
| | | キルシュまたはリキュール | 大さじ2 |

〈作り方〉

- 1 オーブンを200度に温める。
- 2 パイシートをパイ皿より大きく伸ばし、フォークで全体に空気穴を開けておく。
- 3 1枚はバターを塗ったパイ皿にひろげ、その上にカステラをのせる。
- 4 Aの材料をすべてあわせ、3の上にのせ、もう一枚パイシートをかぶせ、側面を畳み込むようにあわせておく。
- 5 表面に卵黄を水で薄めたものをハケで塗る。
- 6 200度のオーブンで10分、180度に下げて30分焼く。
- 7 出来たてを食べる時は、型からはずし10分置く。

ハスカップもち

〈材料〉

- | | | | |
|-----------------------------------|-------|------|------|
| ・ハスカップジュース | 560cc | ・砂糖 | 480g |
| (20ページで作ったハスカップシロップ 200cc+水360cc) | | ・白玉粉 | 250g |

〈作り方〉

- 1 鍋に白玉粉を入れハスカップジュースを180cc加えへらでよく混ぜる。
- 2 溶けたら残りのジュースを入れ更によく混ぜる。
- 3 弱火にかけ、透明になるまで練り砂糖を160g加える。
- 4 へらでよく練り残りの砂糖を2回に分けて加え更に練る。
- 5 バットに片栗粉を敷いて流し入れ冷凍庫で1晩置く。
- 6 次の日に食べやすい大きさに切り分ける。



ハスカップの塩漬け

〈材料〉

- ・ハスカップ(生、冷凍でも可)…500g
- ・砂糖……………300～350g
- ・塩……………40～50g

〈作り方〉

- 1 ハスカップと砂糖を入れ、3～4日漬け込み、実を取り出す。
- 2 広口びんに取り出した実を入れ、そこに塩を入れ漬け込む。
- 3 おにぎりの具や漬け込み原料など、梅漬け代わりに使用できる。

〈応用〉

塩もみしてアク抜きしたシソの葉で包み、容器にきっちりと入れ重石をするとハスカップのシソ巻きの出来上がり！

ハスカップを使ったピクルス

〈材料〉

- | | | |
|-------------|---------------------|------|
| ・きゅうり………2本 | ・漬け原材料 醋…………… | 大さじ6 |
| ・大根…………200g | 砂糖…………… | 大さじ2 |
| ・ニンジン…100g | 塩…………… | 少々 |
| ・アスパラ…100g | みりん…………… | 大さじ2 |
| ・もみ塩…………適量 | ローレル…………… | 少々 |
| | ブラックペッパー…………… | 少々 |
| | とうがらし…………… | 少々 |
| | ハスカップ(生、冷凍でも可)…100g | |

〈作り方〉

- 1 ニンジン・大根・きゅうりは薄い輪切りにして塩(大さじ2～3)をかけておく。
- 2 アスパラは塩で少しあらから固めにゆでて、冷ましたあと斜めに切る。
- 3 1の野菜は塩分を軽く洗い流し水気をきる。
- 4 漬け原材料をすべてあわせ野菜を入れなじませる。
- 5 半日くらいで出来上がり。

豚フィレ肉のハスカップソース

〈材料〉

- | | | | |
|----------|------|----------|-------|
| ●豚フィレ肉 | 400g | ●バター | 50g |
| ●じゃがいも | 240g | ●はちみつ | 15cc |
| ●椎茸 | 8個 | ●ハスカップ | 30g |
| ●マッシュルーム | 8個 | ●ワインビネガー | 25cc |
| ●塩・コショウ | 適量 | ●コンソメ | 125cc |

〈作り方〉

- 1 フィレ肉を50gずつに切り分け塩・コショウを振りバター(30g)で焼く。
- 2 じゃがいもは薄くスライス、椎茸・マッシュルームは半分に切り、バターで色よく炒める。
- 3 はちみつをカラメル状に煮詰め、ハスカップとワインビネガーを加え半量になるまで煮詰める。
- 4 3にコンソメを加え、さらに煮詰め塩・コショウで味をととのえバター(20g)で仕上げる。
- 5 盆の中央に2のじゃがいもを丸く盛りつけ、上に豚肉をのせ2の椎茸・マッシュルームを飾りソースを回りに流す。

ハスカップマヨネーズ

〈材料〉

- | | | | |
|-----------------|-------|-------------|------|
| ●ハスカップ(生、冷凍でも可) | 30g | ●サラダ油 | 2カップ |
| ●卵黄 | 2個 | ●酢 | 大さじ4 |
| ●塩 | 小さじ1弱 | ●コショウ・マスタード | 少々 |

〈作り方〉

- 1 ハスカップをつぶしてサラシで搾る。
＊冷凍の場合は完全に解凍してから。
- 2 1で搾った汁と卵黄・塩・コショウ・マスタードをよく混ぜる。
- 3 泡立て器で混ぜながらサラダ油と酢を少量ずつ入れる。
＊ハスカップの汁はサラシでこさず実も一緒に入れてもよい。

アントシアニンたっぷりハスカップ黒豆煮

〈材料・作りやすい量〉

- ゆでた黒豆 250g
- 砂糖 100g
- 冷凍ハスカップ 150g

〈作り方〉

- 1 少しだけ大きめのタッパー(耐熱のガラスボウルでも可能)に黒豆とハスカップを入れ、その上に砂糖をかけて30分ほどそのままにしておく。
- 2 タッパーの蓋をして(ポウルの場合はふんわりとラップをかけて)600Wの電子レンジで10分間加熱する。
- 3 スプーンで上下を混ぜて、蓋をしないで10分間ほど加熱する。その後の加熱時間はお好みの状態まで追加する。
＊鍋でふつふつ煮てもよい。
＊あまり煮詰めすぎないように! ハスカップのベクチンが冷えると固まるので。

ハスカップ栗ごはん



〈材料〉

- 精米 2合
- 塩 少々
- ハスカップ 17g
- 生栗 100g

〈作り方〉

- 1 精米2合を水で研いだ後、炊飯器の内釜に移す。
- 2 ハスカップを17g入れ、炊く分量の目盛りまで水を加える。その後少し混ぜ合わせる。
- 3 皮を剥いた生の栗を100gと塩少々を加え、炊飯器の普通炊きで炊く。

栗の皮が簡単にむける

★裏ワザ★

- ①栗の先端にハサミ等で十字に切り込みを入れる。
- ②切り込みの入った栗をそのまま1週間程冷凍する。
- ③冷凍庫から栗を取り出し、常温で半解凍させると渋皮まで簡単に剥けます。



あつまるくんは厚真町の公式キャラクターです。あなたには、特産のお米を使った“おにぎり”、頭には作付面積日本一のハスカップ、背中には、サーフスポット浜厚真的PRのためサーフボードを背負っています。あつまるくんのおにぎりは、ポシェットになっていて、中にはあつまるくんからの素敵なお土産が入っているという噂があります。



日本一のハスカップのまち 厚真町

発行日 2019年11月11日

企画・編集 厚真産ハスカップブランド化推進協議会

発行 厚真町

〒059-1692

北海道勇払郡厚真町京町120番地(厚真町産業経済課)

電話 0145-27-2486

<http://www.town.atsuma.lg.jp>

制作 一耕社出版

編集協力 JAとまこまい広域農業協同組合

胆振農業改良普及センター東胆振支所

有限会社 中村薬局

吉川雅子