

トペツ モシリ めし



とうべつゆるエコfes

tobetsu
yuru-eco
festival 2025

材 料(2人分)

米(当別産)	1合(150g)	無塩トマトジュース	200g
豚バラスライス	100g	水	200ml
玉ねぎ	1/4	固形スープの素	1個
にんじん	20g	サラダオイル	大さじ1
生コーン	50g	塩・こしょう	少々
ゆで大豆	20g		
ズッキーニ	20g		
ミニトマト	4ヶ		

トペツ モシリ めし



作り方

- (1)米は水でごみを流しザルにあげる
- (2)豚肉は1cm幅、玉ねぎは粗みじん切り、コーンは粒に切り落とす。にんじん、ズッキーニはワタを取り、厚皮は5mm～7mm角切り。ミニトマトは洗い、ヘタをとり半分に切る
- (3)フライパンに油を入れ、豚肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、コーンを加え、炒める
- (4)(3)に(1)の米を入れ、混ぜ炒める
- (5)(4)にトマトジュース、水、固形スープの素、ゆで大豆を入れ、ふたをして中火で10分、次に弱火15分炊き、火を止め10分蒸らす
- (6)(5)の味をみて、お好みで塩・こしょうを少々
- (7)ミニトマト、緑のズッキーニの皮を形抜き、炒めたものを飾り、できあがり！

🌞 一次審査通過の感想を教えて！

やりました👏

でもビックリです。まさか通ると思いませんでした。

💡 エコポイントについて教えて！

冷蔵庫の余りものになりやすい野菜を使えます。
当別は家庭菜園でトマトが人気でたくさんできるので、自宅で
ジュース作りをしている人もいるので、1缶分くらい使ってできる
ような料理です

??? ココを教えて！

- ごはんを皿に盛り、ふわふわ卵をのせてオムライス風もOK
- コンソメ・豚肉→中華だし・鶏肉、和風だし・豚肉・大根も美味しい
- ピラフ風は「ななつぼし」、おにぎりは「ゆめぴりか」がオススメ
- 野菜の切り方・サイズを揃えた方が美味しく頂けます😊

🎵 会場にいる審査員のみなさまへのメッセージをお願いします

当別の食材をたくさん食べてください！お帰りの際は、ふれあい
倉庫、はなぽっけ、アークスご近所野菜、つじの蔵などなど、当別町
の食材を販売しているところへお寄りくださ～い！！！！

トペツ モシリ めし



📖 レシピ名の由来は？

アイヌ語で、
トペツ＝当別、
モシリ＝大地・土地
めしはわかりやすくそのまま
表現してみました

冷蔵
食材
活用

その他

ワンパン
料理