当別産11種類の野菜で作った
修学院特製スープカレー
“大地の恵み”



廃棄減

レシピ名の由来は？

調理師が作る料理は、『その食材の産地・生産者の名前を覚えておくことが大切』と授業で教わりました。栄養満点の当別の畑で収穫された大地の恵みを生産者の方々に感謝しつつ、おいしい特製スープカレーを作りました

エコポイントについて教えて！

各々の食材が持つ素材の良さは可食部だけではなく皮も含みます。野菜の皮を剥いて捨てることはもったいないことだと教わりました。野菜の皮には栄養はもちろん、食物繊維もたっぷりなので工夫して皮ごと食べられるように調理しました。食べやすいようにナスやズッキーニの皮には隠し包丁を入れ噛みきりやすいように仕上げました。

当別産11種類の野菜で作った修学院特製スープカレー "大地の恵み"



材　料(1人分)

当別の曽川さんの作ったじゃがいも『きたあかり』	70g
当別の田中さんの紅くるり大根	50g
当別の木下さんの茄子『ビステッカ』	30g
当別の市川さんのかぼちゃ『栗五郎』	30g
当別の森本さんの黄ズッキーニ	20g
当別・森本農園さんのキャベツ	20g
当別の石田さんのにんじん	15g
当別町産グリーンアスパラガス	15g
当別の青山さんオクラ	10g
当別・大畑農園さんの玉ねぎ	10g
当別の田中さんのししとう	8g
ごぼう	20g
レンコン	15g
スープカレーの素	適量
水	適量
サラダ油(揚げ油)	適量

とうべつゆるエコfes tobetsu yuru-eco festival 2025

当別産11種類の野菜で作った修学院特製スープカレー“大地の恵み”



作り方

※　じゃがいも、大根、人参、ズッキーニ、かぼちゃ、ごぼう、
　　れんこんは皮付きのまま、たわしで洗う（皮ごと使うため）

（1）にんじんは縦半分もしくは1/4にカットし、ヘタの部分を5mm幅で切り込みを入れておく
　　じゃがいもは半分もしくは1/4にカット
　　キャベツはざく切りにして、キャベツの芯は短冊
　　なすは皮目に格子状に切り込みを入れ、縦1/6にカット
　　ごぼうは皮付きのまま笹がきにする
　　ズッキーニは皮目に1mm幅で切り込みを入れ、3～5cm大の長方形にカットし、ヘタにも切り込みを入れる
　　かぼちゃは種を取り皮付きのまま1.5cm幅のくし形にカット
　　ししとうは竹串で穴をあけておく。オクラはそのまま、軽く塩ゆでしておく
　　アスパラは石付きの部分のみ1cmくらいカットする。
　　玉ねぎはくし形にカット。大根は2cm厚の輪切りもしくは半月に切り、茹でて火を通しておく

（2）野菜をそれぞれ素揚げにする

（3）スープカレーの素と水を鍋に入れ沸かす。沸騰したら野菜を入れて軽く温める

（4）中心部まで温まり、味が染み込んだらお皿に盛る