

道文教大のしあわせレシピ



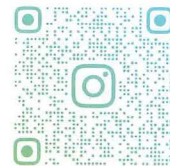
北海道の未利用食材の有効活用 編

北海道文教大学はSDGsの一環として、道内未利用食材を有効活用する取り組みを推進しています。今回は、上富良野産ホップの芽（ビールの原料に使用するホップの新芽）と道産そば粉を使用したガレットをご紹介します。



美味
監修

人間科学部 健康栄養学科
講師 山森 栄美



HBU_KENKO

上富良野産ホップの新芽ガレット



材料（4人分）

ガ
レ
ッ
ト
生
地

- そば粉…………… 150g
- 卵……………1個
- 塩……………小さじ1/4
- はちみつ……………小さじ1
- 水……………2カップ
- ・ホップの新芽…………… 120g
- ・オリーブオイル…小さじ2
- ・塩、黒こしょう …… 少々
- ・空豆…………… 12粒
- ・バター……………20g
- ・ピザ用チーズ…………… 120g
- ・卵……………4個
- ・スモークサーモン……………8枚
- ・ミニトマト……………8個
- ・レモン……………1/2個

作り方

- ①ガレット生地の材料を混ぜ、数時間から一晩冷蔵庫でねかす。
- ②ホップの新芽は、下部の硬い部分を取り除き、塩（分量外）を加えた湯でさっと茹でてザルにあげ、水気を切る。オリーブオイルを熱したフライパンで軽く炒め、塩こしょうを振る。
- ③さやから出した空豆は、塩ゆでにして薄皮をむく。
- ④ミニトマトは1/4に、レモンはくし形にカットしておく。
- ⑤フライパンにバターを溶かし、ガレットの生地を流し込み円形にする。中心にピザ用チーズを敷き、②と目玉焼き、スモークサーモンを乗せて生地の四方を折りたたむ。
- ⑥⑤を皿に移し、ミニトマトと空豆を散らしてレモンを添える。お好みで黒こしょうを振る。



ポイント

日本では、ホップの栽培時に間引きされた新芽は廃棄されていますが、イタリアやベルギーではレストランでも提供されています。こうした未利用食材の有効活用について、一人でも多くの方々に知っていただくきっかけとなれば嬉しいです。ホップの新芽は、一度茹でてから炒めることで程よく苦みが抜けて食べやすくなります。