

レモンで健やか! 北海道の恵みレシピコンテスト2025

【主食コース】豚玉レモン素麺

受賞者：貝田 みのりさん



食材名	純使用量	食材名	純使用量
①素麺	一束	⑥豚バラ肉	50g
②鶏ガラスープの素	小さじ1	⑦舞茸	20g
③白だし	大さじ3	⑧枝豆	お好みで
④ポッカレモン100	大さじ1	⑨温泉玉子	一つ
⑤水	100ml		

作り方

素麺のスープは鶏ガラと白だしとポッカレモンと水を混ぜ合わせて氷を入れておく。素麺は時間通りに茹でて、その時一緒に豚バラ肉と一緒に茹でます。茹で上がった素麺を冷水で締めます。舞茸はサラダ油等で炒めてください。枝豆はレンジで調理。準備した食材を器に盛りつけて完成！

おすすめポイント！

舞茸はビタミンを逃さないよう炒めて使用し、旨みと栄養を引き出しました。白だし仕立ての素麺だれにレモンの爽やかな風味と酸味を加え、さっぱりと食欲をそそる味わいに仕上げています。ゆでた豚バラ肉をトッピングすることで、ヘルシーさと満足感を楽しめます。

【主菜コース】鮭と北海道野菜のバター炒め

受賞者：南園 愛唯さん



食材名	純使用量	食材名	純使用量
①鮭	一切れ	⑦(A)ポッカレモン100	大さじ1
②じゃがいも	80g	⑧(A)バター	5g
③玉ねぎ	50g	⑨(B)ポッカレモン100	大さじ1
④トマト	22g	⑩(B)醤油	小さじ1
⑤オリーブオイル	100ml	⑪(B)ニンニク	5g
⑥塩	少々	⑫(B)ブラックペッパー	少々

作り方

①フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、鮭を入れて両面を焼く。②(A)を加えて、鮭に焼き目をつける。
③鮭を取り出し、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらじゃがいもを入れて、焦げ目がつくまで炒める。④作っておいたソースをかけて盛り付ける。
【事前準備】・鮭に塩を振り、下味を付ける。・玉ねぎを薄切り、じゃがいもは一口大に切り、電子レンジで4分加熱する
・トマトは細かく刻み、ニンニクをすりおろす。ここに(B)を加えてまぜ、ソースを作る。

おすすめポイント！

ポッカレモン100ですっきりとした味わいに仕上げつつ、すりおろしにんにくを加えることで程よいパンチをプラス。北海道ならではの新鮮な鮭や野菜を使用し、レモンの減塩効果を期待しながら、爽やかに満足感のある一品に仕上げています。

【副菜コース】さっぱりカラフルレモンサラダ

受賞者：本寺 愛菜さん



食材名	純使用量	食材名	純使用量
①キャベツ	25g	⑦ロースハム	1枚(10g)
②きゅうり	15g	⑧食塩(塩もみ用)	1g
③だいこん	20g	⑨(A)ポッカレモン(果汁)	5g
④にんじん	10g	⑩(A)りんご酢(米酢でも可)	5g
⑤りんご	25g	⑪(A)砂糖	3g
⑥レモン	お好みで		

作り方

①調味料(A)を混ぜる。②キャベツ・きゅうり・大根・人参・ハムは千切り、りんご・レモンはイチョウ切りにする。(きゅうり・りんご・レモンの皮は残す。
③切った野菜をボウルに入れ、計測した塩を振り、10分ほど塩もみする。
④水分が出たら水洗いをしてしっかりと水を切る。⑤①で合わせた調味料にレモンを加えて先になじませた後、野菜⇒りんご・ハムの順で入れ、混ぜる。
⑥皿に盛りつけて完成。

おすすめポイント！

レモン特有の爽やかな酸味と、北海道産の多彩な野菜を生かし、彩り豊かで誰もが食べやすいレシピに仕上げました。皮ごと使用した食材が見たと食べ応えを高め、クエン酸やビタミンC、ポリフェノールなどの健康効果も考えた一品です。