

北欧風パンケーキとジャム&バターづくり

令和元年8月31日(土)

北海道立北方民族博物館・講堂

ほくほうちいき さむ あた ちいき くら しょくぶつ しゅるい すく
北方地域はとても寒いところなので、暖かい地域と比べると植物の種類が少ないです。

おお ちいき き おお そだ
また、多くの地域では木が大きく育ちません。

なつ あき るい
しかし、夏から秋にかけては、ブルーベリーやハスカップなどのベリー類がたくさんとれ

なつ あいだ るい た もの すく ぶゆ
ます。夏の間にベリー類をたくさんとって食べます。食べ物が少なくなる冬のために、

ほそん
保存をしておくこともあります。

ほそん ほうほう かんそう つち なか
保存の方法としては、そのままか、つぶしてからかたまりにして乾燥させたり、土の中に

いま さとう づ た おお
うめたりしていました。今では砂糖漬けにしたり、ジャムとして食べられることが多いで

す。

ほくほうちいき
また、北方地域ではトナカイや馬、羊などの動物を飼って生活している人たちも多くいま

す。その動物の乳をチーズやヨーグルトにして食べたり、お茶などに入れて飲んだりして

います。

きょう はくぶつかん
今日は、博物館でとれたハスカップとカリンズをジャムにし、牛乳でバターを作ります。

ふう や た
、最後にフィンランド風のパンケーキを焼いて食べます。



ハスカップ



カリンズ

ちょうり まえ て あら
調理をする前に！手を洗いましょう♪

《ジャム》

材料

- ・ハスカップ 1 kg 砂糖 500 g
- ・カリンズ 1 kg 砂糖 500 g

作り方

・ハスカップ

- ① 鍋にハスカップと砂糖を入れて、30分くらいそのままおきます。
- ② そのあと弱火で30分～40分煮ます。途中焦げないように時々かきまぜます。
- ③ ハスカップのつぶがなくなって、全体がとろとろになれば火を止めます。
→これで完成。火を止めると自然とかたまります。

・カリンズ

- ① 鍋にカリンズだけを入れて、弱火で煮ます。途中、焦げないように時々かきまぜます。
- ② 30分くらいして、カリンズがとろとろになったら火を止めます。
- ③ とろとろになったカリンズをざるなどに入れて裏ごしします。(種が大きくてかたいので、とりのぞくため)
- ④ こしたカリンズをまた鍋に入れ、砂糖を入れて弱火で10分くらい煮ます。ここでも焦げないように時々かきまぜます。
- ⑤ 砂糖がとけて、カリンズになじんだら火を止めます。
→これで完成。火を止めると自然とかたまります。

《パンケーキ》

※フィンランド風なので、生地は薄めに焼きます。

材料 (約10人分)

- ・薄力粉…500 g
- ・牛乳…1000cc
- ・玉子…6個
- ・砂糖…20 g
- ・塩…8 g

- ・バター (焼く時にフライパンや、ホットプレートにしきます)

バター以外の材料はすべてボールに入れ混ぜます。そして、1時間くらいおいて、全体をなじませてから焼きます。

今回はホットプレートを使って焼きます。

火は中火にして、ホットプレートが温まったらバターをしいて、生地を約3ミリの厚さに流しこみます。

生地がなるべく丸くなるように、お玉の底などでかたちを作り、表、裏を焼きます。

生地ができれば、ジャムをつけて食べましょう♪