



北海道愛別町産シリンドラビーツ  
Sweet 愛・Beets Box  
でつくる

ば  
映えるビーツ料理  
レシピBOOK

スーパーフード  
ビーツを  
もっと身近に!

インスタグラムで人気の料理アカウントとコラボ!



あいべつ

愛別町 / 愛別町ビーツ振興会



## # スーパーフード **ビーツ** の基礎知識

# 優れた効果が期待できる 「奇跡の野菜」



### どんな野菜？

#### # 実はほうれん草の仲間

よく見かけるビーツは赤いカブのような外見ですが、実はほうれん草と同じヒユ科アカザ亜科。ほうれん草の根の赤いところは、ほんのりビーツの風味です。

#### # 世界中で愛されている野菜

ロシア料理のボルシチの印象から北国を連想しますが、ビーツの原産地は地中海沿岸のモロッコあたり。世界中でさまざまな料理に使われている日常的な野菜なのです。

#### # 各国語にビーツを表す単語

世界で親しまれているビーツは、beetroot (英)、свёкла (スヴォークラ/露) など呼び名もいろいろ。日本には江戸時代に持ち込まれ、和名は火焰菜(カエンサイ)といいます。

#### # 色もカタチもいろいろ

ビーツの品種はさまざま。カブのように丸いもの、大根のように細長いもの、断面に赤と白の渦巻き模様があるもの、皮が橙色で中身が黄色のものなど多種多様です。



### なぜ人気？

#### # 栄養価が高いから 「奇跡の野菜」

ビーツが含む栄養素  
硝酸塩  
[ NO効果 ]  
血栓の発生予防、疲労回復  
基礎代謝・持久力・運動能力の向上

#### ノーベル賞を受賞した 血行促進のNO効果

1998年、NO (一酸化窒素) に血行改善や血管拡張の働きがあることを見つけた3名の科学者がノーベル生理学・医学賞を受賞。体内でのNO生成に必要な硝酸塩を多く含むビーツのNO効果に関心が集まり、摂取後のパフォーマンスを調べる研究も盛ん。スーパーフードと呼ばれる理由のひとつです。

注目!

葉酸、鉄、銅 赤血球のもと	食物繊維 天然オリゴ糖、腸内環境の改善	マグネシウム 骨や歯を健康に
カリウム 血圧降下	亜鉛 美肌づくり	パントテン酸 動脈硬化の予防
ビタミンB群、ビタミンC 美肌づくり	ベタイン 肝機能の向上	ベタシアニン ベタキサンチン アンチエイジング

注目!

#### 葉酸が多いビーツは プレママの強い味方

妊活中や妊娠初期の女性に大量摂取が推奨されている葉酸は、ビーツに特に多く含まれている栄養素。おなかの赤ちゃんの成長に必要な鉄や亜鉛、ビタミンなども摂れるビーツは、海外の妊婦さんに欠かせない食材となっています。

#### # 赤血球を増やすから「食べる輸血」

文字通りの輸血にはもちろん使えませんが、葉酸・鉄・カリウムなど赤血球をつくる成分を多く含むのは事実。大量に食べた後はトイレでも赤い色素を実感できます。

#### # ヘルシーで自然な野菜の甘み

煮込み料理で砂糖代わりにされるほど、火入れをすると天然オリゴ糖の甘みが強く出るビーツ。甘味料・着色料不使用のヘルシーなスイーツに最適な素材です。

#### # 料理を自慢したくなる華やかさ

調理中に手やまな板が赤く染まるほど強烈なビーツカラーも大きな魅力。料理の彩りを華やかに演出し、盛り付けにも鮮やかなアクセントをプラスしてくれます。

#### # 好みが分かれる独特の風味

いいところづくめのビーツですが、独特の土くささがくせもの。特に風味の強いダークレッドを食べてビーツを敬遠するようになった方が少なくないとか。そんな方にこそ試していただきたいのが、北海道愛別町の特産品「愛・ビーツ」です。

次ページで **愛・ビーツ** をCheck! ▶▶▶

## # 北海道 愛別町産 シリンドラビーツ

# 土くささを抑え食べやすい 「愛・ビーツ」

「愛・ビーツ」って？

### # 愛別町で栽培しているビーツの愛称

愛別町では2015年にビーツの試験栽培を開始。エジプト種やクラパウディン種などさまざまな品種を試して集約し、2019年にシリンドラ種に固定。現在では約15軒の農家がシリンドラ種のビーツ、愛称「愛・ビーツ」を栽培・出荷しています。

### # 土くささの成分ゲオスミンが少なめ

ビーツ特有の土くささの正体はゲオスミンという有機化合物。シリンドラ種は、試験栽培でゲオスミンが少なく食べやすかったことから選ばれました。酢漬けにしたり、火入れをすると、さらに土くささが薄まります。



### # 流通の少ない貴重なシリンドラ種

国内流通ビーツの大半は、ダークレッドに代表されるカブ形のデトロイト種。しかし、細長いほうが調理に使いやすいと判断。種は割高でも、愛別町産の「愛・ビーツ」はシリンドラ種で統一しました。

### # 栄養価の高いビーツをおいしく

「愛・ビーツ」の生みの親は、愛別町ビーツ振興会の堺孝道会長。「こんなに栄養があるのにビーツはうまくない！」と嘆き、おいしくする努力を重ねました。「しばらくの間、ビーツを入れてピンク色になった一人用の豆乳鍋を毎朝食べていました。そのおかげか、大病を患ってもなんとか回復できました」と元気に笑います。

### # ふるさと納税の返礼品で人気に

堺会長が地道に栽培していた「愛・ビーツ」は愛別町のふるさと納税の返礼品になり、土くささなく食べやすいビーツとの評判から希望者が増加。町内でも関心が高まり、栽培の輪が広がりました。2018年にはブランドを立ち上げて、積極的な商品展開を進めています。



ブランド

「Sweet 愛・Beets Box」

って？

北海道 愛別町

## Sweet 愛・Beets Box

# 「愛・ビーツ」の  
6次産業化ブランド

「愛・ビーツ」のブランドとして立ち上げた「Sweet 愛・Beets Box」では、現在フレッシュビーツと下ごしらえ済みのパウチ(家庭用100g、業務用300gの2種)を販売。この数年はさまざまなPRキャンペーンも行っています。

### # 茹でていない下ごしらえ済みパウチ

面倒な下処理なしで手軽にビーツを楽しめる下ごしらえ済みパウチは、厳密には水煮ではなく、皮をむきカットした生のビーツを袋に入れて高温高压で加熱したもの。茹でて栄養を薄めることなく、保存料・食品添加物・加糖一切なしでお届けしています。

### # さまざまな「愛・ビーツ」加工食品を発信

「Sweet 愛・Beets Box」は愛別町産シリンドラビーツの宝箱。今後は、ボルシチやリゾット、サラダドレッシング、ロールケーキ、ゼリームース、ビール、あんもちなど、「愛・ビーツ」を使った加工食品のラインナップを増やしていく予定です。

### ▼ 購入ご希望の方はこちらから ▼

ご購入のお申し込み、お問い合わせなどは、こちらで受け付けています。

愛別町ビーツ振興会  
(愛別町役場産業振興課内)

TEL. 01658・6・5111

SHOP <http://aibetsu-shop.com>

スマホは  
こちらから  
どうぞ！



Follow me!



インスタグラム発の  
「愛・ビーツ」料理

#sweetbeetsbox

2019年に行ったデジタルキャンペーンのハッシュタグに、「愛・ビーツ」を使ったすてきな料理が大集合!



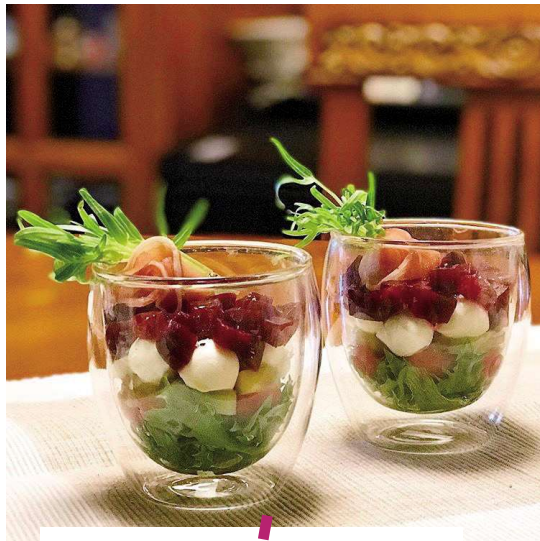
# さっと作れる「もう一品」のおかず

世界各国のビーツ料理で最もよく見られるのはサラダ。  
 下ごしらえ済みを使えば、彩り豊かなサラダが短時間で完成!



## ♡いつもの味が変身 大根サラダ @kumi\_\_f

千切りにして塩をふり、水分をしっかり絞った大根ときゅうりに、千切りの愛・ビーツを混ぜて、マヨネーズ・塩・こしょう・しょうゆで味付け。見た目も味わいも新鮮なおかず一品が、あっという間にできました。



## ♡グラスで魅せる サラダパフェ @tamamin05

材料は下から順に、フリルレタス、トマト、キウイ、モッツァレラチーズ(ひとくちタイプ)、愛・ビーツ。各素材を食べやすい大きさに切り、彩りよく重ねました。一番上にくると巻いた生ハムと、空心菜の新芽を飾って、特別な日のごちそうサラダに。

記載されている材料の  
ビーツはこちら



♡愛・ビーツ

下ごしらえ済みの愛別町産シンドラビーツ、愛称「愛・ビーツ」のパウチ。1パックの内容量は100gです。

## ♡ピンクがかわいい ツナマヨサラダ @\_\_mew\_\_

ツナとマヨネーズに、塩をかけて水分をしぼったたまねぎの粗みじん切りと、小さくカットした愛・ビーツをプラス。味付けにはオリーブオイルとリンゴ酢、少々塩・こしょう。トッピングはピンクペッパーで、オールピンクのコーディネートです。



## パーティにぴったりのおもてなしサラダ

ビーツの華やかな色味と料理家のアイデアが、テーブルとびきり豪華に演出します。



Beautiful

♡マグロとの競演

## 赤いサラダ @4kaochan

●材料(2人分)

愛・ビーツ1パック、マグロの刺身100g、ペペリーフ適宜、お好みでザクロ適宜  
 ①:赤ワインビネガー大さじ1、塩小さじ1、はちみつ小さじ1、オリーブオイル大さじ2~3

●つくり方

①ビーツをスライスし、マグロは斜めに薄切りする。  
 ②①を合わせてつくったドレッシングとビーツをあえて、赤く染める。  
 ③皿にマグロを並べ、軽く塩をふり、その上に②から取り出したビーツとペペリーフを盛り付け、ザクロを散らし、残っている②のドレッシングをかける。



♡クリスマスに似合う

## リースサラダ @hime\_gohan

●材料(2人分)

愛・ビーツ1パック、紫たまねぎ1/4個、サラダ菜2枚、生ハム3枚、ナッツ(クルミ、アーモンドなど)20g、ドライフルーツ10g  
 ①:オリーブオイル大さじ1、バルサミコ酢大さじ1/2、塩・こしょう少々

●つくり方

①材料が全部入る大きめのボウルで①を合わせる。  
 ②ビーツは半月切り、紫たまねぎは5mm角、サラダ菜は1cm幅で切る。生ハムは食べやすいサイズに、ナッツとドライフルーツは小さめに切る。  
 ③①に②を入れて混ぜ、皿に盛り付ける。

♡紅で咲くバラ

## セルクル\*仕立てのサラダ @\_\_mew\_\_

\*セルクル=主に洋菓子づくりに使われる、底のない円形の型枠のこと。

●材料(3人分) ※6cmのセルクルを使用。

愛・ビーツ1パック、にんじん35g(約1/3本)、たまねぎ30g(約1/8個)、じゃがいも(メークイン)50g、ピクルス(ガーキンス)2本、クリームチーズ100g、オリーブオイル大さじ2、ラムレーズン40g  
 ①:リンゴ酢小さじ1、バルサミコ酢小さじ1、はちみつ大さじ1、オリーブオイル小さじ2、粗挽きこしょう・塩少々  
 飾り:生ハム3枚、お好みでイタリアンパセリ(ミントやチャービルなども可)適宜

●つくり方

①にんじんとじゃがいもをや国めに茹でる。  
 ②①とビーツ、たまねぎ、ピクルスをサイコロ状に切る。  
 ③①をよく混ぜて②とあえる。  
 ④クリームチーズをサイコロ状に切り、くっつかないようにオリーブオイルをあえる。  
 ⑤④にラムレーズンを入れて軽く混ぜる。  
 ⑥皿に置いたセルクルに、汁気を切った⑤をすき間なく詰める。2/3程度まで詰めたら、上から軽く押し下す。  
 ⑦その上に⑥を重ね、軽く押し下してからセルクルを外す。  
 ⑧生ハムを半分に折ってくるくる巻き、バラの花をつくる。  
 ⑨トップに⑧とイタリアンパセリを飾る。



▲この食材でつくった⑥は、「ヴィネグレット」と呼ばれるロシア家庭料理の代表的なサラダ。



# メインディッシュをもっと華やかに

鮮やかさはもちろん、加熱で甘みが増すのもビーツの特色。  
煮込んでホクホク、焼いてこんがり、豊かな風味が楽しめます。



## ♡ビーツの代表的料理 本格ボルシチ

@hime\_gohan  
愛・ビーツでつくったロシア料理の定番。サワークリームとバゼリのみじん切り、ハート型トーストのトッピングで、おいしさもおしゃれ度もアップ。



## ♡ほっこりめくる ポタージュ @nikomao\_kitchen

●材料 (4人分)  
愛・ビーツ1パック、たまねぎ1/4個、じゃがいも中サイズ2個、水300ml、牛乳300~400ml、コンソメ2g、塩少々  
●つくり方  
①たまねぎは細切りにし、ビーツとじゃがいもはひとくち大に切る。  
②たまねぎをオリーブオイルでしんなりするまで炒め、あめ色になってきたらじゃがいもを加えて炒める。  
③水とコンソメを加え、10~15分煮てからビーツを加える。  
④火を止め、ブレンダーでかき混ぜる。ミキサーを使う場合は粗熱を取ってから行う。  
⑤鍋に戻し、好みのなめらかさになるまで牛乳を入れる。  
⑥塩を加えて味を調える。



## ♡米粉と豆乳でヘルシー クリームシチュー @junjun0803m

●材料 (2人分)  
愛・ビーツ1パック、鶏肉150g、白菜300g、たまねぎ1/2個、にんじん1/2本、きのこ(しめじ、エリンギなど)1/2パック、米粉大さじ2~3、豆乳500g(約480ml)、スライスチーズ1枚、コンソメ2個、塩・こしょう・オリーブオイル適量  
●つくり方  
①鶏肉と野菜を食べやすい大きさに切り、オリーブオイルで炒める。火が通ったら、塩・こしょうを加える。  
②米粉をふり入れて混ぜ、豆乳を少しずつ加える。  
③スライスチーズとコンソメを入れて、再度塩・こしょうで味を調える。



## ♡簡単調理がうれしい 豆乳ポタージュ

@ayaka\_t0911  
ビーツなど4つの材料を鍋に入れ、ハンドミキサーで混ぜてつくるシンプルなたまごポタージュ。2人分の分量は愛・ビーツ2パック、豆乳400ml、生クリーム大さじ1、コンソメ大さじ1/2。かき混ぜた後は、中火で5分ほど加熱します。

# アレンジ自在のカラフルなポテトサラダ

人気メニューのポテサラが、ビーツと出合って大きく進化。  
食材の意外なマッチングが魅力です。

## 基本型は じゃが+マヨ+ビーツ

@mayumi.051  
●材料 (4人分)  
愛・ビーツ1パック、じゃがいも300g(中サイズ約3個)、酢大さじ1、マヨネーズ大さじ1、塩・こしょう少々  
●つくり方  
①じゃがいもの皮をむいてひとくち大に切り、茹でる。  
②茹で上がった①の水分を飛ばしてから、刻んだビーツを入れる。  
③②をマッシャーで潰し、酢を加える。  
④マヨネーズ・塩・こしょうで仕上げ。

## 【応用】 黒ごまパンで サンドイッチ

@rumi\_16.kara\_color  
基本型のビーツポテサラを、練りごま入りの黒ごまパンでサンドしました。もうひとつの具はだし巻き卵で、なんとも目に鮮やかなランチです。



## 【応用】 ちくわの挟み焼き

@mita\_tomo  
切れ目を入れたちくわにビーツポテサラを挟み、チェダーチーズと粉チーズをトッピングしてオーブントースターで焼きました。主菜にもなる一皿です。写真のビーツポテサラは、じゃがいもにピンク色のノーザンビーを使っています。



Good idea!



## 基本+ごぼう、ツナ

@4kaochan  
●材料 (2人用)  
愛・ビーツ1/2パック(2~3片)、じゃがいも200g(中サイズ約2個)、ごぼう10cm、ツナ缶小1個  
①: 米酢大さじ1、砂糖小さじ1、水50cc  
②: マヨネーズ大さじ3、鶏ガラスープの素小さじ1、砂糖小さじ1、バター小さじ1、塩少々  
●つくり方  
①じゃがいもの皮をむいてひとくち大に切り、茹でる。  
②ごぼうをささがきにして水にさらし、①でさっと茹でる。  
③①を粗く潰し、②と油を切ったツナを混ぜ、④を加える。  
④サイコロ状に切ったビーツを適量加える。多いと赤く、少なめだとピンクになる。濃淡を出すには、混ぜすぎないこと。

## マヨに代えて → ヨーグルト+α

## 【応用】 食パンでサンドイッチ

@nikomao\_kitchen  
●材料 (3人用)  
愛・ビーツ1パック、じゃがいも200g(中サイズ約2個)、ヨーグルト30g、クルミ5粒、ブルーベリー2~3個(またはレーズン適宜)  
①: オリーブオイル大さじ1/2、レモン汁・塩少々  
●つくり方  
①じゃがいもの皮をむいてひとくち大に切り、茹でる。  
②ヨーグルトは軽く水切りする。ビーツ、クルミ、ブルーベリーは小さく刻む。  
③①が温かいうちに②を混ぜ、マッシャーで潰す。  
④③の粗熱が取れたら⑤を混ぜる。  
⑤バターを塗った食パンに挟む。

## じゃがに代えて → さといも

@junjun0803m  
●材料 (4人用)  
愛・ビーツ約1/3パック(2片)、さといも200g(約5個)、ベーコン2枚、マヨネーズ大さじ5~6  
●つくり方  
①さといもの皮をむいて茹で、水気を切ってからマッシャーで潰す。  
②ビーツを粗めに潰す。  
③ベーコンを細長く切って炒める。  
④すべてを混ぜ、マヨネーズを加える。





♡生地のないキッシュ

## 小麦粉いらずのフラン

@tamamin05

●材料(写真の分量)

- 卵4個、好きなチーズ適量、塩・黒こしょう少々
  - ①: 愛・ビーツ1パック、たまねぎ小サイズ1個、好きな具材適量(写真では、ブロックベーコン、芽キャベツ、ブロッコリーを使用)
  - ②: 牛乳100ml、マヨネーズ大さじ2、粉チーズ大さじ2
- つくり方
- ①それぞれを小さめに切った①を炒め、塩・こしょうで味付けし、耐熱皿に移す。
  - ②割りほぐした卵に②を入れてよく混ぜ、①に流し込む。
  - ③チーズをのせて、200℃のオーブンで30分焼く。途中、焦げ目が付いてきたら、アルミホイルをかぶせる。



♡甘い野菜の名コンビ

## ビーツとさつまいものグリル

@nikomao\_kitchen

●材料(写真の分量)

愛・ビーツ1パック、さつまいも1本、クルミ20g、ミント適量

①: パルサミコ酢大さじ3、はちみつ大さじ1

●つくり方

- ①さつまいもをひとくち大に切って水さらした後、ふんわりラップしてレンジで5分加熱。
- ②クルミをフライパンで軽く炒って、取り出す。
- ③オリーブオイルで①とビーツを炒める。
- ④さつまいもの表面がこんがり焼けたら、火を止めてクルミを加え、皿に盛る。
- ⑤④を加熱し、とろりとするまで煮詰めたら皿にかけ、ミントを散らす。

## ふだんの料理にビーツをプラス

いつもつくっている料理にビーツを加えて栄養価アップ！ヘルシーな献立のヒント集です。

Colorful



## カレー+愛・ビーツ @lipmomo230

市販のカレールーでつくるカレーとも相性のよい愛・ビーツですが、特色を最大限生かすならおすすめはココナッツカレーです。写真のスパイシーココナッツカレーはミキサーにかけたビーツ入り。焼き野菜とチキンカツが添えられた食欲そそる一皿です。



## ハンバーグ+愛・ビーツ

@lipmomo230

ハンバーグにみじん切りの愛・ビーツをプラス。2人分ならハンバーグ用みじん切りとつけ合わせサラダで、1パックを使い切れます。写真のビーツポテトサラダは、基本型にマスカルポーネを加えたコクのある味わいで、こちらがマネしたいアイデア。



♡クミンシードが香る

## ビーツ餅 @imokurianko

@imokurianko

●材料(写真の分量)

愛・ビーツ3/5パック(60g、汁も使う)、大根おろし60g(汁も使う)、ハム1枚、エリンギ5g、干しエビ3g(水大さじ1で戻しておく。戻し汁も使う)、白玉粉20g、強力粉20g

①: 中華スープの素小さじ2/3、クミンシード小さじ1/3

②: ヨーグルト大さじ1、マヨネーズ小さじ1/2、塩・こしょう少々

●つくり方

- ①ビーツは粗みじん切り、ハム・エリンギ・干しエビはみじん切りにする。
- ②①と大根おろし、①を混ぜる。
- ③別のボウルに白玉粉を入れ、大根おろしの汁、干しエビの戻し汁を入れて練り、滑らかになったら強力粉を加えてさらに練る。
- ④②を混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンにクッキングシートを敷き、④を流し入れたらフタをして4～5分蒸し焼きにする。
- ⑥ペーパーを持ち上げて生地を裏返す。ペーパーを取り除いてからフタをし、3～4分火を通す。
- ⑦フタを外して表面がカリッと焼けたら、皿にのせて食べやすい大きさに切る。
- ⑧⑥とビーツの汁を混ぜ合わせたソースを添える。

## アヒージョ+愛・ビーツ @takukana03

エビやブロッコリー、じゃがいもといったおなじみの具に、食べやすい大きさに切った愛・ビーツをプラス。他の食材では出せない色合いが、いつものメニューをリフレッシュさせます。



## トマトソース+愛・ビーツ

@fukukisa

たまねぎ、ニンニク、トマト缶にコンソメとケチャップというスタンダードなガーリックトマトソースに、漬した愛・ビーツを加えれば、色味も鮮やかなゴルシチ風バスタのできあがり。



## かぶら蒸し @imokurianko

@imokurianko

♡ビーツでカジュアルに

●材料(2人分)

愛・ビーツ1/10パック(10g、汁も使う)、かぶ200g、卵白1個分、むきエビ80g、しいたけ1枚、アボカド1/4個、練りわさび適量

①: みりん小さじ1/2、塩・砂糖少々

②: だし100ml、薄口しょうゆ小さじ1/2、塩小さじ1/2、みりん小さじ2、片栗粉小さじ2

●つくり方

- ①背わたを取ったエビ、軸を取ったしいたけ、皮をむいたアボカドをそれぞれ角切りにする。
- ②皮をむいたかぶをすりおろして水気を切り、ほぐした卵白、包丁で潰してペーストにしたビーツ、①を加える。
- ③2つの器に少しずつ分け入れ、中火で10分蒸す。
- ④鍋で②を火にかけ、とろみがついたら好みの色になるくらいにビーツの汁を入れる。
- ⑤蒸し上がった③に④をかけ、練りわさびをのせていただく。



# ヘルシーだからスイーツでも大活躍

野菜らしからぬ強い甘みと、料理をピンクや紫に染める色素。美容効果も期待できるビーツは、お菓子との相性も抜群です。

## ♡2層のグラデーション スムージー

- @\_mew\_
- 材料 (3人分)  
愛・ビーツ1パック、リンゴ1/2個、ヨーグルト100g、冷凍ミックスベリー (ブラックベリー、ラズベリー、ブルーベリー) 100g、水240ml
  - つくり方  
①材料すべてをミキサーにかける。  
②グラスに注ぐ。グラスの端からそっと牛乳(材料外)を滑り込ませると底にたまり、2層になる。



## ♡ミキサーでお手軽に

- ### 甘酒 @817sora
- 愛・ビーツ、生または冷凍のイチゴ、イチゴジャムをミキサーにかけて、市販の甘酒と混ぜるだけのヘルシードリンク。赤くて甘いトリオが、白い甘酒をピンクに染め上げます。

## ♡ビーツとゆずと柿と

### 3色ゼリー @rumi\_16.kara\_color

- 材料 (写真の分量)  
愛・ビーツ1/4パック、柚7個、柿1/8個、寒天2g、砂糖大さじ約2 (20g)、水500ml
- つくり方  
①寒天を一晩水につけてふやかす。  
②ビーツと柿はそれぞれ細かく刻む。ゆずは半分切って身をくり抜き、身から果汁を絞り、皮は器にするためとっておく。  
③①と水を煮て、寒天が溶けたら砂糖を加えてさらに煮込む。  
④②を3つに分け、それぞれにビーツ、ゆず、柿を加える。  
⑤それぞれをゆずの皮の器に流し込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で1~2時間冷やす。



## ♡上品な涼感デザート

### ムース @mayumi.051

- 材料 (写真の分量)  
愛・ビーツ1パック、生クリーム100g、牛乳200ml、砂糖大さじ8~10 (90g)、ゼラチン20g、水500ml
- つくり方  
①ゼラチンを水100mlでふやかす。  
②ビーツを刻んでミキサーに入れ、水を少しずつ足しながらかける。  
③鍋で牛乳を沸騰しないように温め、①と砂糖を加える。  
④②に生クリームを加え、さっと1~2回混ぜ、火を止める。  
⑤③を一気に加えてからムースの容器に移し、冷蔵庫で4~5時間冷やす。

## ♡カラフルなケーキ

### ミルクレープ @rumi\_16.kara\_color

- 材料 (写真の分量)  
愛・ビーツ1/4パック、生クリーム200g、サラダ油適量
- つくり方  
①①を混ぜて生地をつくる。薄力粉はふるって混ぜる。  
②30分休ませてから4分割する。  
③ビーツをミキサーにかけ、②の生地のうち3つに加える。生地ごとに混ぜる量を少・中・多と変えて、3色の生地をつくる。  
④計4色の生地を卵焼き器などで薄く焼いて冷ます。  
⑤色の濃い順で生地を使い、間に生クリームを挟みながら巻き込む。生クリームが溶けないよう手早く行う。  
⑥冷凍後に食べやすい大きさに切る。



## ビーツのコンポートをアレンジ

砂糖を加えて煮詰めるジャムと違って、甘さ控えめのコンポート。ビーツらしいやわらかな甘みを生かすアレンジです。



### オープンバケット @nikomao\_kitchen

- 材料 (写真の分量)  
愛・ビーツ1パック、クルミ4粒、クリームチーズ適量、ミント少々
- つくり方  
①水50ml、砂糖小さじ1、レモン汁小さじ1  
②ビーツを①でコトコト煮込み、水分がなくなったら火を止める。  
③軽くトーストしたバケットにクリームチーズを塗って、ビーツとクルミをのせ、ミントを添える。



### アジアンしるこ @imokuriano

- 材料 (写真の分量)  
愛・ビーツ1パック、お好きな具材適量 (写真では、ゆで小豆、アイスクリーム、タピオカ、イチゴ、キウイを使用)
- つくり方  
①砂糖大さじ5~7 (60g)、赤ワイン50ml、水150ml  
②ココナツミルク100ml、練乳大さじ2、コンポートビーツの汁小さじ1  
③①を混ぜて冷やす。  
④冷ました①のビーツとお好きな具材を盛り付け、②を注ぐ。アイスクリームは最後に盛り付け。ナタデココやアロエベラもおすすめ。

## ホットケーキミックスでつくるビーツのおやつ

常備しているご家庭なら、今すぐにもつくれるお手軽お菓子。ビーツがぐっと身近になります。



### マフィン @takukana03

- つくり方  
ホットケーキミックス200gに、溶かしバター10g、砂糖大さじ1、牛乳小さじ4を混ぜ、ペーストにした愛・ビーツを加えて焼いた卵なしマフィン。ビーツ控えめで淡いピンクになりました。



### ドーナツ @takukana03

- つくり方  
ミキサーにかけた愛・ビーツ1パックとホットケーキミックス200gを混ぜた生地を、ひとくちサイズに丸めて揚げました。グラニュー糖をまぶしたドーナツは、ほんのりビーツ色です。

Cute♡

# スーパーフードのビーツを毎日の食卓に

健康のため日常的に食べていくなら、常備食材にするのが手。  
作り置きしておけば、ビーツを毎日楽しく付き合えます。



## 多彩に使える元気カラー ビーツディップ

@hime\_gohan

●材料(写真の分量)

愛・ビーツ1パック、刻んだクルミ大きさ1、ギリシャヨーグルト大きさ1、オリーブオイル大きさ1、塩小さじ1/4、おろしニンニク・黒こしょう少々

●つくり方

- ①クルミを乾煎りする。
- ②すべての材料を合わせ、ハンドブレンダーで滑らかになるまでかき混ぜる。

Easy!



♡ばばっと即席ディップ

## 【応用】 オープンサンド

@junjun0803m

愛・ビーツのパックの1片に対してマヨネーズ大きさ2〜3を合わせた即席ディップを使って、ボリュームなオープンサンドができました。ディップのワインカラーが野菜やハムなどの具材を一層おいしく見せてくれます。



Good morning

♡常備のビーツが活躍

## サラダと パナコッタ

@817sora

下ごしらえ済みの愛・ビーツやビーツの常備食材は、写真のような素敵なランチの名脇役。ミックスビーツサラダに愛・ビーツのスライスを加えれば、見た目も栄養バランスもUP。パナコッタには、愛・ビーツ・イチゴジャム・レモン汁をミキサーにかけた簡単ビーツジャムをトッピングしました。



♡作り置きしたい調味料

## ビーツde ケチャップ

@fuukisa

●材料(写真の分量)

愛・ビーツ2パック、たまねぎ1/4個、ニンニク2片

①：顆粒コンソメ小さじ1、砂糖大きさ2、リンゴ酢100ml、ケチャップ大きさ3

●つくり方

- ①ビーツはざく切り、たまねぎとニンニクはみじん切りにして、一緒に炒める。
- ②①を加えて、漬すようにかき混ぜながら水分がなくなるまで煮詰める。



♡副菜やおつまみに重宝

## ビーツのピクルス

@4kaochan

ひとくち大に切った愛・ビーツのピクルスは、「あと一品」の時に役立つ常備菜。市販品からこだわりのオリジナルまで多彩なピクルス液があるので、食べ比べも楽しそう。写真のビーツは、米酢・グラニュー糖・塩・柚子皮のピクルス液に漬けたものです。

♡冷凍保存してストック

## ビーツペースト @lipmomo230

●材料(写真の分量)

愛・ビーツ1+1/2パック、ニンニク1片、ミックスナッツ(アーモンド、カシューナッツ、クルミなど)30g、白パルスマコ大きさ1、塩・白こしょう少々、オリーブオイル適量

●つくり方

- ①ミックスナッツは乾煎りして、フードプロセッサーなどで細かくする。
- ②すべての素材をミキサーにかけてペーストにする。

## 【応用】 冷製カッペリーニ

シーフードや野菜で具だくさんな一品。パスタは、茹でた後に塩ひとつまみを加えた水で冷やし、クッキングペーパーでしっかりと水気を切ってから、愛・ビーツを使ったビーツペーストにからめました。バラの花びらは薄くスライスしたフレッシュビーツ。ゴージャスな盛り付けにも一役買います。



＼レシピご提供のみなさまに、こころより感謝いたします！／

本誌に掲載したビーツ料理は、インスタグラムで活躍されている下記の料理アカウントの作品です。  
本誌で詳細レシピが未掲載の料理も <https://www.instagram.com/> で公開されている場合がありますので、アカウントの投稿や#sweetbeetsboxタグをご参照ください。  
ご協力いただいたみなさん、どうもありがとうございました。

## ♡SPECIAL THANKS TO

@\_mew\_(mew)

@4kaochan(kaochan)

@817sora(そら)

@ayaka\_t0911(ayaka\_t0911 おうちごはん)

@fuukisa(yoshie.h)

@hime\_gohan(娘ごはん|和田良美)

@imokuriano(anko)

@junjun0803m(JUN)

@kumi\_\_f(藤澤久美)

@lipmomo230(MOMO)

@mayumi.051(Mayumi Yamaguchi)

@mita\_tomo(tomo)

@nikomao\_kitchen(簡単うまいちょい痩せレシピ)

@rumi\_16.kara\_color(WagashiMinoriya~rumiko趣味のアカウント~)

@takukana03(kana)

@tamamin05(tamami)

(アルファベット順・敬称略)



# Sweet 愛・Beets Box のふるさと

## 北海道上川郡愛別町

### どこにある？

#### @北海道のほぼ真ん中

北海道の真ん中より少し北側。上川盆地の東北端、大雪山連峰の麓に位置します。  
北海道第2の都市・旭川市へは車で約45分。旭川空港からは空路で東京へ約1時間45分です。



### どんなまち？

#### @盆地にある農業のまち

真夏に30℃、真冬に-20℃と、寒暖の差が大きい盆地の気候。冬は雪が積もり、白銀の世界になります。  
人口は2,680人(2020年10月現在)で、主軸の産業は農林畜産業。なかでもきのこは道内屈指の生産量で、道民には「きのこの里」として知られています。



### もっと知りたい！

!!! こちらへどうぞ !!!

愛別町公式  
ウェブサイト



Facebookも  
あります



#### ▶ 愛別町 / 愛別町ビーツ振興会

〒078-1492 北海道上川郡愛別町字本町179番地  
(町役場産業振興課内)

SHOP: <http://aibetsu-shop.com>