FOOD FROM FINLAND

フード・フロム・フィンランド

PURE TASTE MAGAZINE

VOL. 2

FOOD FROM Finland

フィンランドの食に寄せて

ピュア、安全、素敵な北の香り

国連によれば、フィンランドは世界で一番幸せな国です。フィンランド人の自然な生活様式が主な理由です。フィンランドの食はきれいな空気、土壌、水から生まれます。北欧の気候と夏の明るく長い夜が独自の風味を創り出します。フィンランドの食品と飲み物はピュアな北の味がします。

フィンランド料理は誠実で食材を大切にしたものです。私たちはとりわけ食品の質と安全性を誇りに思っています。農場からテーブルまで、生産チェーンのあらゆる面を熟慮し、安全を確かなものにしています。食品の安全に関して、フィンランドは世界一です。私たちは自分たちが食べるものがどこでどのようにして育てられたのかを知っています。

フィンランドの食品産業はまた、サステナビリティと健全性の世界的な動向にしっかり合致したフレッシュなイノベーションでもよく知られています。Food from Finland（フード・フロム・フィンランド）のPure Taste Magazine（ピュア・テイスト・マガジン）では、世界中の人々の心を捉える素晴らしいフィンランドのイノベーションを特集しています。また、シェフMikko Kaukonenの素晴らしいレシピも掲載しています。

味の世界へようこそ！

FACT AND FIGURES

88%

フィンランドの総面積は338,000㎢でそのほとんど**（88%まで）が森です。**

Oxygen

世界で**一番クリーンな空気**。（世界保健機関）

Safety X

フィンランドの養鶏場では2009年から抗生物質を使用していません。（フィンランド食品安全委員会 Evira）

1st Purest

EUでもっともピュアな食品。（欧州食品安全機関による食品の残留農薬に関する報告書）

2nd OAT export

フィンランドは世界第二位のオーツ輸出国です。（国連食糧農業機関）

フィンランドの森では、毎年**10億kg**以上の様々な食用キノコが成長。（フィンランドの天然資源研究所Luke）

Berry Rich

フィンランドでは**37種類**の食べられる野生の**ベリー**が見つかりますが、もっともよく知られているのは、ビルベリー、ラズベリー、コケモモ、クラウドベリー、クランベリー、シーバックソーン、クロウベリーです。

vitamin-C naturally

野生のベリーは、**ビタミンC**の優れた供給源で、果物や野菜と同量、あるいはそれ以上のビタミンCが含まれています。（Arktiset Aromit）

ビルベリーは低脂肪、食物繊維が豊富、ビタミンCとEを含んでいます。野生のビルベリーにはフラボノイドが豊富に含まれ、含有量はブルーベリーの3〜4倍です。

リンク

フィンランドの天然資源研究所
https://www.luke.fi/en/Ruokavirasto

Arctic Flavor Association
（アークティック・フレーバー・アソシエーション）
https://www.arktisetaromit.fi/en/Association/

Luminous Oats
（ルーミナス・オーツ）
https://www.finnish-oats.fi/en/

『どんなときでも、一番大切なのは味』

シェフ MIKKO KAUKONEN（ミッコ・カウコネン）

シェフのMikko Kaukonenは、フィンランドの食材、その純粋さと安全性、多様性を誇りに思っています。彼は、世界最高峰の料理コンクール、ボキューズ・ドール（Bocuse d'or）のフィンランド代表です。

ヘルシンキ生まれのMikkoは常に競争心が強く、最初はサッカーに夢中になりました。食と料理に強い興味を持つようになったのは10代後半です。『手仕事と絶えず学ぶことは、自分にとってとても自然なことです。私はチームプレーヤーで、一流の食体験を創り出すにはチームワークが必要です。チーム精神はボキューズ・ドール（Bocuse d'or）の要となるものの一つです』とMikko Kaukonenは語っています。

ボキューズ・ドール（Bocuse d'or）で成功するためには、多大な努力と根気が必要です。ゴールは、盛り上がっている観衆の前で、5時間35分を使って、素晴らしいプレゼンテーションと肉と魚の料理を創り出すことです。

『コンクールでは、視覚効果、時間、味に関してすべてが完璧でなければなりません。提示される調理法はかなり専門的なものです。すべてが伝統的な調理法ですが、完璧な味に仕上げることが目標です。どんなときでも、一番大切なのは、味です。私はシンプルなやり方で、味に集中したいと思っています』

フィンランドの旬の味覚は独特のもの

Mikkoはフィンランドの食品が誠実で味を重視したものだということを評価しています。
『フィンランドの料理にはいつも東西両方の影響が見受けられます。今、フィンランドのレストランは明らかにアジアのひねりを加えたものに傾倒していますが、フィンランドの食材はそういった料理にもぴったりです』

夏はフィンランドの多くの食材が旬の時期です。北の自然、クリーンな土壌、明るい夏により、独特のベリー、野菜、キノコなどが育ちます。『夏と初秋の森は素晴らしいものでいっぱいです。野生のベリーやハーブ、スグリやキノコなど、食材を自分で集めるのが好きです』とMikkoは話しています。

Mikkoの好物の一つがフィンランドのジャガイモです。『新じゃがはフィンランドならではのごちそうです。旅行者の多くがフィンランドのバターを添えた小さなジャガイモの味に感動します。野生のベリーとキノコに加え、ライ麦パンやパイクパーチ、根菜、ジビエ、フィンランドのおいしいザリガニなども好きです』

フィンランドの食糧供給が非常にトレーサブルで安全であることもMikkoが価値を見出しているものです。『例えば、フィンランドの豚肉は農場から食卓まで、熟考された過程を経て運ばれています。そうすることでおいしさと構造が確実なものになるだけでなく、安全に食べることができます』

MIKKO KAUKONEN

- ヘルシンキ出身 39歳。パートナーと猫のJojoと暮らしている。
- フィンランドの食のコミュニティFoodcamp（フードキャンプ）に参加。OloやGroteskなど、フィンランド最高のレストランでの職歴。
- 2019年にフィンランドのシェフ・オブ・ザ・イヤーに選ばれるなど、フィンランド国内外で食における数々の功績。
- 余暇にはゴルフを楽しむ。

MIKKOシェフのおいしいレシピをご覧ください：
P14〜23

フィンランドの森の宝物 - 美しいベリー

KIANTAMA（キアンタマ）

インタビュー：Kiantama セールス・マーケティングマネージャー **Eija Wall**

会社の背景は? フィンランドのベリーを輸出する理由を教えてください。

私たちの家族経営の会社は北東フィンランドにあります。創業以来カイヌーが本拠地です。私たちのベリー製品はカイヌー最高のハイテクだと思っています。人々のためになる森の金です。輸出市場はフィンランド産のベリーの価値を理解していて、当社の売り上げの約半分が輸出によるものです。

ベリーは常にフィンランドの食の一部でしたが、他の地域ではその大きな恩恵が知られていないかもしれません。ベリーには、食物繊維、ビタミンCやE、ビタミンB群の葉酸、数々のミネラルなど多様な栄養素が含まれています。ベリーを内側から保護するポリフェノールも人間にとって価値のあるものです。

ベリーの効果を最大限に生かす方法を教えてください。

ベリーはスーパーフードを定義するもので、フィンランドで最高なのは、自然の中で摘んでそのまま食べられることです。実際フィンランドでは自然享受権により、自由に野生のベリーを摘むことができます。自分で食べるベリーを摘むことほどスイート（素敵）なことがあるでしょうか? 私たちフィンランド人が世界で一番幸せなのは、自然が身近にあるからだと思っています。しかし、誰もが野生のベリーが摘める場所に住んでいるわけではありません。ですから、私たちが世界中にそのベリーを供給しているのです。私たちのミッションは、より多くの人たちにベリーを食べてもらうことです。

Kiantama セールス・マーケティングマネージャー Eija Wall

『フィンランドの自然は私にとって大切なもので、野生のベリーは森の真の宝物です』

『人々の健康とウェルビーイングを促進できることをうれしく思っています』Eijaは野生のベリーなら何でも好きですが、一番好きなのはコケモモです。『フィンランドのコケモモは、ピュアな健康とフィンランドの森の味がします』

KIANTAMA のどんなところを誇りに思いますか?

私たちの哲学は原材料を尊重し大切にすることから始まります。無駄はまったく出さず、摘んだものをすべて利用します。例えば、残った材料を集め、様々な産業で利用できるようにしています。現在私たちは様々なベリーの葉からどんな栄養素が抽出できるかということを研究しています。

フィンランドの自然と気候はベリーに理想的で、サステナブルな生産ができます。フィンランドのきれいな土壌や空気と短く集中的な生育期間により、栄養価と風味の高いベリーが生まれます。乾燥、粉末、粒など様々な形状でベリーを提供しています。栄養価を保ちながら、ベリーの粒からベリーの粉末を製造していることを誇りに思っています。

KIANTAMA

- 1973年カイヌーで創業。
- 野生のベリーとベリー製品の専門家。
- フィンランド産のビルベリーとコケモモが製造の90%を占める。
- 濃縮ベリー、冷凍ベリー、ドライ・ベリー、粉末、ピュレなどを製造。KiantamaはBiokiaブランドで幅広いベリー製品を消費者に提供している。

フィンランド産ライ麦で作った世界に誇るドリンク

KYRÖ DISTILLERY（キュロ・ディスティラリー）

インタビュー： Kyrö Distillery Company
共同創業者 **Mikko Koskinen**

『「夢を抱いてやってみること」が私たちのモットーです』　KYRÖ DISTILLERY COMPANY共同創業者MIKKO KOSKINEN

Kyrö Distilleryの飲料は様々な料理に合います。『ジン・トニックは、サーモンなど脂肪性の魚に最高です。ジン漬けのサーモンにクランベリーとローズマリーを添えた料理はフィンランドの典型的な料理です。
デイリー・クリーム・リカーはコーヒーやダーク・チョコレートと最高に合います。ライ・ウイスキーは気の合う仲間と一緒に味わうのがおすすめです』とMikkoは語ります。

KYRÖの背景を教えてください。

私たちはフィンランド人ですから、ストーリーはサウナから始まります。アメリカのライ・ウイスキーを飲んでいたときの話です。
ライ麦はフィンランドの食と文化に欠かせないもので、フィンランドのライ・ウイスキーを作ったらどうかという話が出ました。この発想が素晴らしいということは翌朝になっても変わらず、フィンランドのライ・ウイスキーが実現したのです。Kyrö Distilleryは2014年に設立されました。
蒸留について何も知らなかったので、ヨーロッパ中の蒸留所を回り、この分野について学びました。ウイスキーが熟成するまでには数年かかるので、同時にライ麦ベースの他の製品も用意する必要がありました。素晴らしいジンができて、さっそく、世界最高峰の蒸留酒コンテストIWSCで受賞しました。

企業の哲学を教えてください。

月日を経て、Kyrö Distilleryはたわいない夢から正真正銘の成功者、ライ麦のチャンピオンになりました。ピュアな原料、フィンランドの自然、品質を何よりも大切にしています。オストロボスニアにある本拠地イソキュロも、私たちのブランドにとって重要なものです。私たちの蒸留所は、1908年に建てられた昔の乳製品製造所の建物の中にあります。イソキュロは、私たちにとって起業家精神、共同体意識、思う存分笑うことを象徴するものです。地方の感覚となせばなる精神は世界中のお客様にも高く評価されているようです。

なぜフィンランドのライ麦を選んだのですか?

Kyröの製品すべてがフィンランドの全粒ライ麦をベースにしたものです。世界のほとんどの場所でライ麦は動物の餌だと思われているようです。フィンランド人はライ麦が大好きで、フィンランドのパンと言えばライ麦パンです。畑からボトルまで、ライ麦の最高品質を確実なものにしています。全粒ライ麦はすぐに蒸留したくなりますが、近道しないことで、実現しうる最高の製品を作り出すことができます。ライ麦も他の原材料も可能な限り地元のものを使用しています。白樺の葉っぱなど多くのフレーバーが、私たちの庭で育ったものです。

まだ実現していない夢は何ですか?

フィンランドのプレミアムスピリッツと飲料を世界に広め、世界一のライ麦蒸留所になりたいと思っています。また、私たちのビジターセンターをフィンランド最高の見どころ、旅行者必見の場所にするために努力しています。最高のアドベンチャーは、いつも、この先にあります。

KYRÖ DISTILLERY

- 2014年創業。所在地はオストロボスニアのイソキュロ。
- ジン、ウイスキー、クリーム・リカーなどライ麦ベースの蒸留酒で有名。
- 新型コロナウイルスのパンデミックに対応してKyröは手の除菌用ローションも製造。
- 製品は25カ国で販売。
- 従業員29名。
- Kyrö Distilleryのシングルモルトライ麦ウイスキーは、名誉あるインターナショナル　ワイン&スピリッツ　コンペティション（IWSC）において100ポイント中98ポイントで金メダルを獲得。

FOOD FROM FINLAND

オーツは万能 -
需要の高いプラントベース製品

FAZER

インタビュー： Fazer Lifestyle Foods スウェーデンのカントリーマネージャー兼
国際セールスダイレクター　**Sami Wirman**

『オーツ製品の需要が増加しています』

オーツは多様性のある素晴らしい原材料で、万能です。今私たちはフルスピードです。プラントベースの製品の隆盛というトレンドの一躍を担うことができ、ワクワクします』 とスウェーデンのカントリーマネージャーで国際セールスダイレクターのSami Wirmanは語っています。

FAZERのライフスタイル製品とは何ですか?

私たちはFazer Groupの一部門です。基本的に、私たちのミッションは、妥協しないプラントベースのライフスタイルを支援することです。オーツに重点を置き、新製品とそれらにまつわる体験を常に創り出しています。

乳成分不使用の食品からプラントベースの食べ物、おいしいスナックや料理に使える製品まで、おいしい製品の膨大な選択肢をそろえています。社内R&Dと買収によりポートフォリオを拡大してきました。

北欧の旗を掲げていることを誇りにし、世界に紹介できる北のフレーバーを大切にしています。Fazer Lifestyle Foodsは、北欧のプラントベース食品の主要メーカーになることを目指しています。

とりわけオーツに注目する理由は何ですか?

世界中でオーツ製品の需要が高まっています。人気の理由は健康上のメリットとナチュラル食品への世界的なトレンドです。オーツは北欧のスーパーグレインとして知られており、その言葉がすべてを語っています。オーツはビロードのように滑らかで、消化器官によく、栄養価も高い食品です。血中コレステロールのレベルをコントロールする作用のある繊維質β（ベータ）-グルカンも含まれています。

北国で育った私たちはオーツを利用することを学び、この分野の先駆者になることはFazerの価値観を重視した戦略です。当社のオーツ製造所はラハティとリードヒェーピングにあります。新しいオーツ・キシリトールの設備も増設しています。品質とピュアであることがフィンランド産オーツを象徴するものです。オーツは多目的な原材料で、幅広い加工の選択肢を持っています。

Fazerの製品と北欧の価値観は、世界中で高く評価されています。オーツドリンク、オーツグルト、食材になるオーツは世界中から注目を浴びてきました。これらの製品はコリアの工場で製造されています。オーツは健康によいだけでなく、栄養価を考えるとカーボンフットプリントも控え目で、環境にも優しい食品です。

オーツ・キシリトールの背景を教えてください。

オーツ・キシリトールは、創造性と最新のサーキュラーエコノミー（循環経済）による革新的なソリューションの素晴らしい一例です。以前、当社のオーツは、例を挙げれば、最終段階で動物の餌になっていました。今では、テクノロジーにより殻からキシリトールを製造することができます。2021年にはラハティに新しい工場をオープンし、食品産業および化粧品や製薬業界用のオーツ・キシリトールを製造する予定です。

オーツ・キシリトールは、お客様に、よりヘルシーな食体験を提供する新たな道を切り開きます。オーツ・キシリトールは歯によく、砂糖やカロリーを含まないので糖尿病患者にも適しています。フィンランド産のオーツ・キシリトールは、世界で大評判になると確信しています。

国外でも人気の
フィンランドのチョコレート

FAZER

インタビュー：Fazer Confectionery
コマーシャルユニット アジア　ダイレクター
Jonna Wibelius

FAZER製品の強みは
どこにあるのでしょうか?

Fazerの要は有意義な食体験です。強い伝統に大胆不敵な創造性と思い切った革新を組み合わせて、素晴らしい味と思い出に残る楽しい時間を提供しています。また、注意深く選んだ質の高い原材料と極めて優れたパッケージは言うまでもありません。私たちはこれをノーザン・マジック（北の魔法）と呼んでいます。本物の味です。フィンランドは食の安全性が高いことやクリーンな環境で知られていて、それらが私たちのブランドに付加価値を加えています。

FAZERが他のチョコレート会社と
異なるのは
どんなところでしょうか?

独自の味です。Karl Fazerミルクチョコレートの独特の味は、質の高いエクアドル産のアリバ種のカカオとフィンランド産の新鮮な牛乳によるものです。Fazerが使用するすべてのカカオは100%責任ある調達によるもので、当社は新鮮な牛乳を今でも使用している数少ないチョコレート製造者の一つです。

人々に愛されるKARL FAZER
ミルクチョコレートの秘密は
何でしょうか?

秘密のレシピはFazerのミルクチョコレートが有名な青いパッケージに包まれて初めて発売された1922年から変わっていません。新鮮な牛乳は不可欠な原材料で、味を作り出している重要なものの一つです。200gのチョコレートバーを生産するためにガラスコップ3杯分の牛乳が必要です。リッチでビロードのように滑らかな風味を確実にし、他にはない風味を出す秘密はそこにあります。

『FAZERはフィンランドで最も価値のあるブランドの一つです』

Fazer Confectioneryのコマーシャルユニット アジア ダイレクターJonna Wibeliusは語っています。JonnaはFazerがどのようにアジアの人々の心を捉えているのかを明らかにしています。

アジアでFAZERというブランドはどのように
受け止められたのでしょうか?

新しい市場への輸出は短距離走ではなく、ウルトラマラソンのようなものです。私たちはまだ旅路についたばかりですが、Fazerのアジア市場への戦略は、過去数年、前向きな結果を出しています。Karl FazerやGeisha、ダーク・チョコレートなど当社の主要ブランドのいくつかに関心が集まっています。韓国ではXylimaxが当社の主要ブランドの一つで、日本ではFazer Moominが大人気です。

FAZER

- 食体験を提供するFazerは、1891年Karl Fazerが創業したフィンランドの家族経営企業。
- Fazerは日用消費財に集中し、8カ国で事業を展開、40カ国以上に製品を輸出している。
- Karl Fazerミルクチョコレートは、フィンランドで最も評判の高いブランドの一つで、フィンランド文化の伝統と料理に欠かせないもの。
- Fazerグループには、Fazer Confectionery、Fazer Lifestyle Foods、Fazer Bakeryの3つの主要部門がある。
- Fazer Lifestyle Foodsは、Fazerの成長部門の一つ。この部門は、オーツドリンクやスナックなど、プラントベース製品に焦点を当てている。

野生キノコを添えた LIEPUSKA（リエプスカ）

ジャガイモのリエプスカ

ロサムンダ種など簡単につぶせるジャガイモ　**400g**
卵　**80g**
溶かしたバター　**40g**
サワーミルク　**40g**
小麦粉　**100g**
塩　**8g**

ジャガイモを200℃のオーブンで50分、または完全に調理されるまで焼く。ジャガイモをボウルに入れて冷ます。ジャガイモをつぶす、または、かき混ぜて他の材料も入れる。天板の上にスプーンでフラットブレッドを形成する。手に粉を振って、手でパンをさらに少し平らにする。180℃のオーブンで約15分焼く。

野生キノコのピュレ

新鮮なあるいは冷凍のポルチーニ（ヤマドリタケ）　**50g**
マッシュルーム（ツクリタケ）　**50g**
エシャロット　**1つ**
ニンニク　**2片**
クリーム　**100cc**
牛乳　**100cc**
塩　**4g**

キノコをさいの目に切って、タマネギとニンニクをみじん切りにする。タマネギとニンニクを透き通るまで炒める。火加減を強めて、キノコを加える。水分がなくなるまで炒める。牛乳、クリーム、塩を加える。少し沸騰させる。ブレンダーでピュレ状になるまで混ぜ、絞り袋に入れる。

酢漬けオニオン

パールオニオン　**6個**
酢　**50cc**
砂糖　**100cc**
水　**150cc**

鍋に酢、砂糖、水を入れて沸騰させる。オニオンを縦に切って鍋に加え、4分間沸騰させる。塩水につけて冷ましたタマネギを一皮ずつ剥く。

酢で風味をつけたマスタードシード

イエローマスタードシード　**100cc**
沸騰用の水
酢漬けオニオンのだし汁

マスタードシードをしっかりゆすぐ。たっぷりの水を沸騰させてマスタードシードを15〜20分ゆでて、お湯を切ってから酢のだし汁に入れて冷ます。

キノコのソテー

一握りのアンズダケ
一握りのポルチーニまたは野生キノコ
油
バター
塩
コショウ

タマネギを少し茶色になるまで油で炒める。
バターを加え、もう少し茶色になるまで炒める。
塩コショウで味付けをする。

付け合わせ：刻んだチャイブ

新じゃが
スモークサワークリーム
クリスピー・ライ麦パン

ゆでた新じゃが

小粒の新じゃが　**300 g**
水　**1リットル**
塩　**100cc**
新鮮なサヤエンドウ　**50cc**
新鮮なディル
刻んだディル
刻んだチャイブ

ジャガイモを洗う。水に塩とディルを入れて、沸騰させる。
ジャガイモを入れて、弱火で8〜12分やわらかくなるまで煮る。
エンドウ豆を加え、ジャガイモと一緒に蒸す。焦がしバターと
刻んだハーブで味付けをする。

焦がしバター

バター　**200g**
温度計

鍋でバターを156℃まで温める。バターが激しく
沸騰するので、大きな鍋を使うこと!
バターが茶色になったら容器に注いで冷ます。

スモークサワークリーム

サワークリーム　**200g**
塩

布を使いサワークリームを一晩かけて漉す。
昔ながらの薫製箱または燻煙液を使って
芳醇でスモーキーな風味をつける。塩を振り、
必要に応じて漉して出た水分を加えて表面に
つやをつける。

クリスピー・ライ麦パン

ライ麦パン **2枚**
油
バター
塩

パンを細かく切る。切ったパンをまずは油で揚げてから、
バターを加える。クリスピーになるまで調理し、余分な
油を落とす。キッチンペーパーの上にのせてさらに
余分な油分を取り除く。

付け合わせ:野生のカタバミ　新鮮なエンドウ豆

砂糖でマリネしたサーモン エルサレム・アーティチョーク ディル入りサワーミルクソース

砂糖でマリネしたサーモン

新鮮なサーモン　**400g**
塩　**150g**
砂糖　**150g**

サーモンの皮と褐色脂肪を取り除く。
塩と砂糖を混ぜ合わせる。混ぜたもので
サーモンを2時間浸ける。サーモンの塩と
砂糖を洗い流し、2時間冷蔵庫に入れておく。
サーモンを薄く切ってお皿に並べる。

エルサレム・アーティチョークのロースト

エルサレム・アーティチョーク　**12個**
菜種油　**50cc**
塩　**大さじ2分の1**
ブラックペッパー

アーティチョークをしっかり洗う。油を振り
かけて、塩・コショウをする。
225℃のオーブンで15分焼く。

アーティチョーク・オ・ナチュレル

エルサレム・アーティチョーク　**2個**
オリーブオイル　**大さじ1**
塩　コショウ

切れ味のいい包丁またはマンドリーヌ
（野菜用スライサー）で薄く切る。

サワーミルクソース

サワーミルク　**500cc**
クレームフレーシュ　**大さじ2**
ディル　**3鉢分**
菜種油　**200cc**
塩　**大さじ2**
ブラックペッパー

コーヒーフィルターを使ってサワーミルクを
一晩かけて漉す。ボウルに入れ、クレーム
フレーシュを加え、塩・コショウする。ディルを
沸騰した水で30秒湯通しし、氷水で冷やす。
ディルを乾かし、油と混ぜる。混ぜたものを
布で漉す。
食べる前にサワーミルクソースにディル
オイルをかける。

付け合わせ：
クレソン、ディルの花、その他のハーブ

FOOD FROM FINLAND

骨付き豚肉のローストと夏キャベツ

豚あばら肉

豚あばら肉　**ひとかたまり**
塩
ブラックペッパー
菜種油
ハチミツ　**100cc**

肉の塊に菜種油、塩、コショウで味付けする。
肉の内部の温度が62℃になるまで150℃の
オーブンで焼く。焼き上がったらハチミツをかけて、
オーブンのグリルを使ってつやを出す。

ベアネーズソース

（第一段階）

煮詰めソース：
白ワイン　**200g**
酢　**100g**
エシャロット　**1個**
ローリエ　**1枚**
粒白コショウ　**4粒**
タラゴン　**1/2鉢分**

タマネギを剥いてみじん切りにする。鍋にすべての
材料を入れて、水分が3分の1になるまで煮詰めて
から漉す。

（第二段階）

卵の黄身　**4つ分**
バター　**200g**
煮詰めソース **100g**
タラゴン　**1/2鉢分**
レモン　**半分**
タバスコ　**4滴**
塩

黄身と煮詰めソースを熱し、混ぜながら鍋を水に
つけて84℃まで温度を下げる。さらに混ぜながら
バターを加える。レモン汁、タバスコ、刻んだタラゴン、塩
で味付けをする。

夏キャベツ

夏キャベツ　**半分**
スティックブロッコリー　**8本**
芽キャベツ　**4個**
パルメザンチーズ　**50g**
レモン　**半分**
塩 ブラックペッパー

夏キャベツを4つに切って、芽キャベツを半分にし、
スティックブロッコリーの端を切り落とす。すべての
野菜をグリルして、塩、オリーブオイル、ブラック
ペッパー、レモン汁、すりおろしたパルメザンチーズで
味をつける。

ヨーグルトクリーム
ビルベリー
パイン油
クリスピーオーツ

ヨーグルトクリーム

トルコ風ヨーグルト（脂肪分10%）**500g**
粉砂糖　**120g**

コーヒーフィルターを使ってヨーグルトを
一晩かけて漉す。粉砂糖で味付けをする。

パイン油

松の針 **50g**
菜種油 **100g**

混ぜ合わせて、布で漉す。

クリスピーオーツ

砂糖　**25g**
常温に戻したバター　**25g**
小麦粉　**25g**
オーツチップス　**15g**
アーモンドパウダー　**15g**
カルダモンパウダー　**大さじ1**

すべての材料を混ぜ合わせて、天板にのせ、
160℃のオーブンで、ときどきかき混ぜながら
20分焼く。

ビルベリー

ビルベリー　**125g**
ハチミツ　**大さじ1**

ビルベリーにハチミツで味付けする。

詳しい情報は?

北国の純粋な味の情報は、
ワンクリックで見つかります。

www.foodfromfinland.com

Facebook: @nomfinland
Twitter: @FoodFromFinland

お問い合わせ先

Esa Wrang Food from Finland
Program Director Head of Industry, Food,
Business Finland

esa.wrang@businessfinland.fi
+358 400 243 076

Annaleena Soult Food from Finland
Program Manager, Business Finland

annaleena.soult@businessfinland.fi
+358 40 3433 447