



山本麗子先生の 料理セミナー ～佐久市の おいしいを 味わう～

日時：7月29日（水）午後1：00～2：50

場所：市民創錬センター 料理講習室

《 本日の予定 》

開 会

あいさつ

講師紹介

調理実演

（１）佐久市産夏野菜のやたら

（２）佐久市産ブロッコリーとピーマンのおひたし

（３）佐久市産ピーマンと豚肉のチンジャオロース

佐久市産農産物の紹介

質疑応答

閉 会

料理研究家 山本麗子先生 プロフィール

宮城県生まれ、4才から東京で暮らす。

台湾で暮らしていた両親の影響で中国料理に目覚める。

20代の頃、フランス料理を食べ歩き、リヨンのレストラン「ピラミッド」でりんごのタルトに出会い、ケーキ、デザートへの道を志す。

1994年、北御牧村（現東御市）に移住し、料理、お菓子教室を主宰。

2015年11月、佐久市に引っ越し、料理教室を主宰。現在は佐久市在住。

NHK「きょうの料理」、ABN「ザ・駅前テレビ」に出演や数多くの本も出版されるなど、様々な分野で活躍される。

佐久市産夏野菜のやたら

<材料> (作りやすい分量)

- | | |
|--------|--------|
| • みょうが | 3個 |
| • きゅうり | 1本 |
| • ナス | 1本 |
| • 大葉 | 3枚 |
| • しょうが | 1/2かけ |
| • 梅干し | 1〜2個 |
| | |
| • 醤油 | 大さじ1/2 |
| • かつお節 | 4g |
| • 塩昆布 | 大さじ1 |



<作り方>

- 1 みょうがは小口切り、きゅうりとナスは、薄切り、大葉は細切り、しょうがと梅干しは、みじん切りにする。
- 2 1を混ぜ合わせ、醤油、かつお節、塩昆布を加え、混ぜ合わせる。

佐久市産きゅうりについて

- 佐久市のきゅうりの栽培面積は 5.07ha (2015 年農林業センサス数値) で、7月〜10月にかけて、年間 20,000 ケース (5 kg/ケース) が主に佐久地域及び中京圏に出荷されています。
- きゅうりには、カリウム、ビタミンC、ビタミンKが含まれており、カリウムはナトリウムとの体内バランスを保ち、主に血圧を下げる働きを担っています。

佐久市産ナスについて

- 佐久市のナスの栽培面積は 1.97ha で、100 以上の経営体が栽培しています。(2015 年農林業センサス数値)
- ナスの皮に豊富に含まれるナスニンには、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力があると言われています。

佐久市産ブロッコリーとピーマンのおひたし

〈材料〉 4人分

- | | |
|-----------|--------|
| • ブロッコリー | 1 / 2個 |
| • ピーマン | 5個 |
| • かつお節パック | 1袋 |
| • 醤油 | 大さじ1 |



〈作り方〉

- 1 ピーマンは半分に切って、斜めの一口大にする。
ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 塩少々を加えた熱湯で、ブロッコリーを茹で、続いてピーマンをさっと茹で、水気を切り、かつお節、醤油を加えて和える。



佐久地域のブロッコリーについて

- 平成29年の佐久地域のブロッコリーの栽培面積は461ha、生産量は5,129tで、長野県産ブロッコリー生産の約5割を占めるなど、県内一の高いシェアを誇ります。
- 佐久地域では、主に6月～11月に出荷しています。
- ブロッコリーは、ガン予防、風邪予防に欠かせないビタミンCをレモンの2倍、じゃがいもの7倍も含み、100g食べると1日の摂取量がまかなえると言われています。

佐久市産ピーマンと豚肉のチンジャオロース

<材料> 4人分

- 豚もも肉（薄切り） 200g
- 片栗粉（肉用） 大さじ2
- セロリ 1本
- ピーマン 4個
- にんにく（みじん） 小さじ1
- しょうが（みじん） 小さじ1
- サラダ油 大さじ2
- ごま油 少々
- 揚げ油 適宜

A

- ささみスープ 200cc
- 醤油 大さじ1
- 紹興酒 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- オイスターソース 小さじ1
- 片栗粉 大さじ1



<作り方>

- 1 豚肉は5～6mmに切り、片栗粉をまぶす。
- 2 セロリとピーマンはマッチ棒の太さの5cmの長さに切る。
- 3 揚げ油を熱し、豚肉、セロリ、ピーマンをさっと油通しする。
Aの調味料は全て合わせておく。
- 4 中華鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りがたったら、合わせておいた調味料を入れ、かきまぜながら、とろみをつける。
- 5 4に油通した材料を入れ、あんと絡ませ最後にごま油を振る。

佐久市の養豚について

- 佐久市内には、養豚場が3ヶ所有り、年間約5,300頭の肉豚が出荷されています。