



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：9月29日（火）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）佐久市産野菜のミートソース

（２）佐久市産ほうれん草とじゃがいものスープ

（３）佐久市産かぼちゃのサラダ

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。

佐久市産野菜のミートソース

〈材料〉 作りやすい分量

- 牛ひき肉 500 g
- 玉ねぎ 1 個
- にんにく 1 かけ
- セロリ 1 本
- にんじん 1 / 2 本
- しいたけ 4 枚
- コンソメ 1 個
- トマト 中 3 個
- 赤ワイン 300 cc
- オリーブ油 大さじ 2 強
- 塩 小さじ 2 / 3
- こしょう 適宜



〈作り方〉

- 1 玉ねぎ、セロリ、にんじん、しいたけはみじん切りにする。
トマトは 1 cm 角に切る。
- 2 にんにくもみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火で炒め、にんにくが
うっすらと色づいたら、玉ねぎ、にんじん、セロリを加え、透き通る
まで、さらに炒める。
- 4 牛ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- 5 しいたけと赤ワイン、コンソメ、トマト、塩、こしょうを加え、15 分
程度中火で煮詰める。

佐久市産トマトについて

- 佐久市のトマト(ミニトマトも含む)の栽培面積は 12.23ha で約 240
の経営体が栽培しています。(2015 年農林業センサス数値)
- 昼夜の温度差が大きいことから、糖度が高く、おいしいトマトが栽培
されています。

佐久市産ほうれん草とじゃがいものスープ

<材料> 4人分

- | | |
|-------------|--------|
| • じゃがいも（正味） | 200g |
| • 玉ねぎ | 1 / 2個 |
| • ほうれん草 | 80g |
| • 牛乳 | 400ml |
| • 湯 | 400 cc |
| • チキンブイヨン | 1 / 2個 |
| • バター | 15g |
| • 塩 | 少々 |
| • こしょう | 少々 |



<作り方>

- 1 じゃがいもは薄切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ほうれん草は2～3cm幅に切り、サッと茹でる。
- 3 鍋にバターを入れ、玉ねぎを炒め、じゃがいもも加えて炒めたら、湯にブイオンを溶かしたものを注ぎ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- 4 ミキサーに牛乳とほうれん草を入れ、その上から3を注ぎ、ミキサーにかけ塩、こしょうで味を調える。

佐久市産ほうれん草について

- 佐久市のほうれん草の栽培面積は 6.06ha で約 80 の経営体が栽培しています。（2015 年農林業センサス数値）
- ほうれん草は、ビタミン C、鉄分、βカロテンを豊富に含んでおり、緑黄色野菜の中でも特に栄養価が高いことで知られています。
- ビタミン C は風邪予防や美肌効果、鉄分は貧血予防、βカロテンはガン予防に効果的と言われています。

佐久市産かぼちゃのサラダ

<材料> 4人分

- かぼちゃ 正味 400g
- レーズン 50g
- りんご 1 / 2個

- マヨネーズ 大さじ3
- 牛乳 80 cc
- 砂糖 大さじ1
- 塩 少々



<作り方>

- 1 かぼちゃは皮をむき、1.5 cm角に切る。
耐熱皿にのせ、水大さじ1と1 / 2を振り、電子レンジで柔らかくなるまでかける。
- 2 レーズンは湯に浸し、柔らかくなるまで戻し、水気を切る。
- 3 りんごは1 cm角に切る。
- 4 1と2、3を混ぜ、マヨネーズ、牛乳、砂糖、塩で調味する。

佐久市産かぼちゃについて

- 市では転作推進作物としてかぼちゃの栽培を推奨しており、佐久市産は、主に冬至に向けて11月下旬から12月上旬に出荷されます。
- JA 佐久浅間では冬至の需要に合わせたかぼちゃの産地化に取り組んでおり、平成23年度は市北東部や御代田町を中心に10戸ほどだった生産者は、市西部地域にも広がり、令和元年度は約50戸で、約32トンの出荷がありました。
- かぼちゃは、体内でビタミンAとなるカロテンを多く含んでいます。また、ビタミンC、たんぱく質、食物繊維、カリウムを豊富に含む栄養価の高い緑黄色野菜です。