



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：10月22日（金）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）佐久市産白菜の八宝菜

（2）佐久市産リーキのスープ

（3）佐久市産ごぼうのサラダ

（4）佐久市産さつまいものスイートポテト

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、デザートのを志す。

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」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。

佐久市産白菜の八宝菜

＜材料＞ 4人分

- | | |
|----------|--------|
| ・ 豚もも肉 | 100 g |
| ・ 海老 | 4尾 |
| ・ イカ | 80 g |
| ・ 白菜 | 1 / 4株 |
| ・ 茹でタケノコ | 1 / 2個 |
| ・ しいたけ | 4枚 |
| ・ かまぼこ | 1 / 2本 |
| ・ うずら卵 | 8個 |

合わせ調味料

- | | |
|------------|----------|
| ・ 鶏ガラスープの素 | 小さじ1 |
| ・ お湯 | 300 cc |
| ・ 酒 | 大さじ1 |
| ・ 砂糖 | 小さじ1 / 2 |
| ・ 醤油 | 小さじ1 |
| ・ しょうが汁 | 小さじ1 |
| ・ 片栗粉 | 大さじ2 |



＜作り方＞

- 1 豚もも肉は一口大に切り、海老は殻をむき、背ワタを取る。イカは格子状に切れ目を入れ、一口大に切り、片栗粉（大さじ2）をまぶしておく。
- 2 白菜は縦4～5cmに切ってからそぎ切り、タケノコとしいたけは一口大、かまぼこは1cm厚さに切り2等分に切る。
- 3 鍋に湯を沸かし、サラダ油、塩（各小さじ1）を入れ、具を一種類ずつ茹で水気を切る。
- 4 フライパンに合わせておいた調味料を入れトロミを付ける。
- 5 茹でた具材とうずら卵を入れ混ぜ合わせる。

佐久市（長者原）産白菜について

- ・ 望月の長者原地区は、標高約1,000mに位置し、朝晩の寒暖差により、甘みの強い野菜が育つことから、長者原産の白菜等高原野菜は関西市場で「マルツキブランド」として高い評価を得ています。

佐久市産リーキのスープ

＜材料＞4人分

- | | |
|-----------|--------|
| • リーキ | 2～3本 |
| • 水 | 4カップ |
| • 塩 | 小さじ1／2 |
| • チキンブイヨン | 1個 |
| • コショウ | 少々 |
| • 粒マスタード | 適量 |



＜作り方＞

- 1 リーキは5cmの長さのぶつ切りにする。
- 2 鍋に水を沸かしチキンブイヨンとリーキを入れ、リーキが柔らかくなるまで煮、塩、コショウで味を調える。
- 3 器に盛り、粒マスタードを添える。

佐久市産リーキについて

- リーキは一般的なネギに比べて軟白部が太く、特有の甘みがあり、荷崩れしない特徴があります。フレンチレストランではスープやグラタン等の具材として大活躍の野菜です。
- 冷涼な気候を好み、ネギの栽培技術が応用できることから、JA佐久浅間では農家が導入しやすい作物として着目し、平成26年度から市内でも栽培されています。
- 佐久市営農支援センター（長野県やJA佐久浅間、佐久市等で構成）においても、新品目の普及拡大を図るため、試験ほ場（佐久市跡部）で展示栽培を行っています。

佐久市産ごぼうサラダ

<材料> 4人分

- ごぼう 200g
- 酢 大さじ1

ドレッシング

- マヨネーズ 大さじ4
- 炒りごま 大さじ3
- 醤油 小さじ1
- 酢 大さじ1/2
- 砂糖 少々



<作り方>

- 1 ごぼうは細切りにする。
- 2 熱湯に酢を入れ、ごぼうをサッと茹で水気を切る。
- 3 ごぼうにマヨネーズ、炒りごま、醤油、酢、砂糖を加え、混ぜ合わせる。

佐久市産ごぼうについて

- ごぼうの栽培は、排水がよく耕土が深い畑が適しているため、市内では桑園であった場所等で栽培され始め、現在は望月長者原地区や東地区、岩村田等で栽培されており、10月下旬から12月上旬にかけ直売所に出荷されています。
- ごぼうは水溶性、不溶性共に食物繊維を豊富に含み、水溶性食物繊維は、食後の血糖値の上昇を緩やかにしたり、余分なコレステロールや塩分を外に排出する働きがあります。不溶性食物繊維は、便通をスムーズにする働きがあります。

佐久市産さつまいものスイートポテト

＜材料＞6～8個分

- | | |
|---------|-------|
| • さつまいも | 400 g |
| • バター | 50 g |
| • 砂糖 | 50 g |
| • 卵黄 | 2個分 |
| • 生クリーム | 大さじ2 |



＜作り方＞

- 1 さつまいもは皮をむき、一口大に切り、柔らかくなるまで茹でる。
- 2 熱いうちにフードプロセッサーにかけてなめらかになるまでつぶす。
- 3 2に溶かしバター、卵黄、生クリーム、砂糖を加えなめらかにする。
- 4 器に入れ、生クリームを絞る。

佐久市産さつまいもについて

- さつまいもは比較的栽培しやすい作物なので、市内では多くの方が自家用や直売所向けに少しずつ栽培しています。
- サツマイモはエネルギーのもととなる「糖質」を多く含み、その他、エネルギー代謝に必要な「ビタミンB6」、抗酸化作用をもつ「ビタミンC」や「ビタミンE」、余分な塩分の排出を助ける「カリウム」などの栄養素を含みます。また、さつまいもを切ったときに断面から出る白い液体は「ヤラピン」という成分で、整腸作用を高め、「食物繊維」との相乗効果が期待できます。

これまでの料理セミナーのレシピについて

これまでに「山本麗子先生の料理セミナー」でご紹介いただいたレシピは佐久市ホームページに掲載しておりますので、ぜひご覧ください。（インターネットで「山本麗子先生の料理セミナー」とご検索いただくか、下記のQRコードを読み取りアクセスしてください。）



« × £ »

[illegible]