



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25日(水)午後1:00～3:30

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) 佐久市産白菜と豚肉の重ね煮

(2) 佐久市産ミニトマトとズッキーニのリゾット

(3) 佐久市産千ゲンサイとフロコリーの
オイスターソース

(4) フルーンジャム

試 食(食材に用いた市産農産物を紹介)

質疑応答

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。

佐久市産白菜と豚肉の重ね煮

<材料> 4人分

- 白菜 1/4 株
- 豚バラ肉（薄切り） 200 g
- しいたけ 4 枚
- ツナ缶（小） 1 缶

A

- 酒 大さじ 3
 - しょうゆ 大さじ 1
 - 塩 小さじ 1
 - こしょう 少々
- だし汁 150 cc



<作り方>

- 1 白菜は、縦半分にしてから3等分に切る。
豚肉も同様に3等分に切る。
しいたけは薄切りにする。
- 2 Aを合わせておく。
- 3 鍋に白菜をしき、その上に豚肉としいたけ、ツナをのせ、2のタレをかける。
その作業を数回繰り返す。
最後に、だし汁をかけ柔らかくなるまで煮る。

佐久市産白菜について

- ・ 標高差を生かして5月下旬から11月まで生産され、主に中が黄色く、色鮮やかな「黄芯系」が栽培されています。
- ・ 望月の長者原地区では、標高1,000m前後の高地で朝晩の寒暖差により、甘みの強い野菜が育つことから、味、品質ともに評価が高く、㊦（まるつき）ブランドとして関西市場を中心に全国に出荷されています。
- ・ 白菜は、水分が多く、ミネラルやビタミンが多く含まれています。

佐久市産ミニトマトとズッキーニのリゾット

<材料> 4人分

- 米 300 g
- ミニトマト 12 粒
- ズッキーニ 1 本
- 玉ねぎ 1 個
- バター 10 g
- オリーブ油 大さじ 1
- スープ 900 cc
(チキンブイヨン 1 個を溶いたもの)
- 塩 小さじ 1/2 強
- こしょう 少々
- パルメザンチーズ 大さじ 2



<作り方>

- 1 ズッキーニは、1. 5 cm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。トマトは皮をゆむきし 1/2 に切る。
- 2 鍋にバターと油を熱し、玉ねぎが透き通るまで炒めたら洗わない米を加えて炒め、透き通ってきたらスープの 2/3 を加え、塩を振って蓋をして弱火で煮る。
- 3 13 分煮たら残りのスープ、ズッキーニ、トマトを加え、3 分程煮る。
- 4 器に盛り好みでパルメザンチーズをかけていただく。

佐久市産ズッキーニについて

- ・ 佐久市は長野県でも有数のズッキーニの産地で、5月中旬から11月中旬まで出荷されています。
- ・ 栽培が比較的容易で初心者でも失敗が少ないことなどから、新規就農者が栽培に取り組むことが多く、生産量全国トップの長野県でも有数の産地に成長しました。
- ・ 見た目はきゅうりに似て細長いですが、カボチャの仲間です。
- ・ ズッキーニには、体内のナトリウム排泄に関わるカリウム、疲労回復や抗酸化作用があるビタミン類（ビタミンC、βカロテン及び葉酸など）が含まれています。

佐久市産チンゲンサイとブロッコリーの オイスターソース

＜材料＞ 4 人分

- チンゲンサイ 2 束
- ブロッコリー 1/2 株
- オイスターソース 大さじ 1
- サラダ油 少々
- 塩 少々
- ガラスープの素 小さじ 1/2



＜作り方＞

- 1 チンゲンサイは 3 cm 幅に切り、ブロッコリーは小房にわける。
- 2 サラダ油少々、塩、ガラスープの素を加えた熱湯でブロッコリーは 2 分、チンゲンサイは 30 秒さっと茹で器に盛る。
- 3 オイスターソースと 2 の茹で汁（大さじ 1）を混ぜ、2 にかける。



佐久市産チンゲンサイについて

- ・ 佐久市では、朝晩の寒暖差を生かし、葉幅が広く、肉厚で柔らかいチンゲンサイが栽培されています。
- ・ レタスなどに比べ、生育期間が短いため、年 4 ～ 5 回程度の作付けが可能で、契約出荷により付加価値を高めています。

佐久地域のブロッコリーについて

- ・ 平成 28 年の佐久地域のブロッコリー生産は、456ha、4,299 トンで長野県産ブロッコリー生産の約 48% 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、100 g 食べると 1 日の摂取量がまかなえると言われています。

佐久市産プルーンジャム

<材料>

- | | |
|------------|---------|
| • プルーン（完熟） | 1. 5 kg |
| • 砂糖 | 750 g |
| • レモン汁 | 大さじ 3 |



<作り方>

- 1 プルーンは皮ごと半分に切り、種を取る。
- 2 鍋にプルーン、砂糖、レモン汁を入れ、トロミがつくまで 30~40 分程煮る。

佐久市産プルーンについて

- ・平成 27 年産のプルーンの生産量は全国で 2,813 トン、このうち長野県での生産量は 1,704 トンで、61%のシェアを占めています。佐久地域ではそのうちの約 4 割（670 トン）を生産しています。
- ・プルーンは果実が実るころ雨に当たると割れてしまいがちですが、佐久市は晴天率の高いことから、プルーンがたくさん作られるようになりました。
- ・昭和 40 年以来、臼田地区発祥で栽培が始まった「サンプルーン」は、甘みが強く、酸味とのバランスがよいのが特徴です。
- ・プルーンには、白い粉のようなものが着いています。これは、朝露などの水分をはじいたり、病気を予防したり、果実の水分蒸発を防いで新鮮さを保つために、果実自らが出しているものです。
- ・プルーンには、カリウム、カルシウム、鉄分が豊富に含まれ、また、ビタミン A・B も多く、ミネラルの宝庫と言われています。ミネラルには血液をサラサラにする働きがあり、果皮に含まれるセルロースや果肉に含まれるペクチンなどの食物繊維は、便秘を良くする働きがありますので、健康はもちろん、美容にもお勧めです。