



# 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20日(木)午後1:00～3:30

場所: 市民創錬センター 調理室

## 《 本日の予定 》

開 会

あいさつ

講師紹介

調理実演

(1) 佐久市産夏野菜のくるみ味噌ディップ

(2) 佐久市産ナスの蒸しなす

(3) 長者原産キャベツの雲白肉(ウンパイロウ)

(4) 佐久市産トマトのゼリー

休 憩

試 食 (食材に用いた市産農産物を紹介)

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」でりんこのタルトに出会い、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。

## 佐久市産夏野菜のくるみ味噌マヨディップ

<材料> (作りやすい分量)

- きゅうり
- パプリカ
- ニンジン

ディップ

- 剥きぐるみ 大さじ 6
- マヨネーズ 大さじ 6
- 好みの味噌 大さじ 2

\*お好みで八丁味噌やトウチを加えても  
おいしく召し上がれます



<作り方>

1. 好みの野菜をスティック状に切って、器に盛り付けておく。
2. くるみをフライパンで香ばしく炒り、細かく刻んでおく。
3. マヨネーズと味噌を混ぜ合わせ、くるみを加えて、ディップを作り、スティックに添える。

さ く こ だ い

### 佐久古太キュウリについて

- ・昭和30年より前から栽培されてきた、伝統的なきゅうりです。
- ・ピクルスの材料となるシベリア系きゅうりの性質を受け継ぎながら、生食にも適している珍しい品種です。
- ・形状は、太くて短く、果実の半分は緑色で半分が白く、黒いトゲがあるのが特徴。
- ・長さ約13cm、太さ約3.5cmで、みずみずしく歯ごたえがあります。
- ・鮮度が落ちると、きゅうりが茶色く変色し、食味が悪くなります。
- ・直売所で販売されています。



# 佐久市産ナスの蒸しナス

## <材料>（4人分）

- |         |       |
|---------|-------|
| • ナス    | 6～8個  |
| • 醤油    | 大さじ 2 |
| • 練りからし | 大さじ 1 |
| • ごま油   | 少々    |
| • みょうが  | 適量    |



## <作り方>

1. ナスはヘタを付けたまま縦に半分にする。
2. 蒸気の上った蒸し器に、濡らしたガーゼを敷き、ナスを入れ10分ほど蒸らす。
3. みょうがは、小口に切る。
4. 練りからしに、醤油、ごま油を加えて混ぜておく。
5. 蒸しあがったナスを器に取り出し、4のからし醤油をかける。
6. 脇に水気を切ったみょうがをのせて出来上がり。

## 佐久市産の果菜類について

- 植物は、太陽光を浴びて光合成により、自ら栄養分を作っています。
- 夜温が高いと呼吸によるエネルギーの消耗が激しくなり、植物体に蓄えた養分を消費してしまいます。
- 佐久のように夜間の気温が低いと、呼吸で失われる養分が少なく、その分だけ収量が増えたり、味や色づきがよくなるとも言われています。



## 佐久市産キャベツの雲白肉(ウンパイロウ)

### <材料> (4人分)

- キャベツ 1/2個
- 豚バラ肉 200g
- 塩 小さじ 1
- 油 大さじ 1

### たれ

- にんにくのみじん切り 小さじ 1
- 豆板醤 小さじ 1
- トウチ 小さじ 1
- 醤油 大さじ 3
- 酒 大さじ 1 と 1/2
- 鶏がらスープの素 少々



### <作り方>

1. たれを合わせる。
2. 豚肉を一口大、キャベツはざく切りにする。
3. 熱湯に塩、サラダ油を加える。そこへキャベツを入れ、さっと茹でて、お皿に敷く。
4. 次に、豚肉を茹でたら、1のたれにつけ、ざっと混ぜる。
5. たれと混ぜ合わせた豚肉をキャベツにかける。

### 長者原産キャベツについて

- 標高 1000mの望月長者原地区で栽培されており、朝晩の寒暖差が生み出す甘さと、しっかりとした玉締りで、味、品質ともに市場で高評価。
- 5月から11月まで栽培されている。
- 長者原産の高原野菜は(月) (マルツキ) ブランドで知られている。



# 佐久市産トマトのゼリー

## <材料> (4人分)

- |              |       |
|--------------|-------|
| • ミニトマト      | 200g  |
| • パイナップル(缶詰) | 4切れ   |
| • 水          | 500cc |
| • 砂糖         | 200g  |
| • ゼラチン       | 18g   |
| • レモン汁       | 大さじ2  |
| • ブランデー      | 大さじ1  |
| • バニラエッセンス   | 少々    |



## <作り方>

1. トマトは皮を湯むきして、半分に切る。
2. パイナップルは1.5センチくらいに切る。
3. 鍋に水200ccと砂糖、バニラエッセンスを入れ、砂糖が溶けたらふやかしたゼラチンを加えて、火を止める。
4. 3をボールに入れ、トマトとパイナップルを加え、残りの水300cc、レモン汁、ブランデーも加え、氷水にあてながら混ぜ、冷やす。
5. トロリとしてきたら、型の中に流し、冷蔵庫で冷やして固める。

## 佐久市産トマトについて

- 生産量は、長野県で1位。
- 昼夜の温度差が大きいことで、糖度や色づきがよいトマトが生産されます。
- 生育中の日照時間が長いトマトの方が、おいしいとされています。

