



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: 11月20日(月)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) 佐久市産カボチャのポタージュ

(2) 煮豚に長者原産キャベツをそえて

(3) 湯原産リンゴの春巻き

休 憩

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。

佐久市産カボチャのポタージュ

<材料> 4人分

- かぼちゃ 400g
- バター 30g
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- スープ 300cc
(お湯に固形スープの素1個を溶かしたもの)
- 牛乳 500cc
- タイム 適宜



<作り方>

1. かぼちゃは種をとって皮をむき、薄切りにする。
2. 鍋にスープ、塩、コショウを入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
3. かぼちゃが柔らかくなったら、火を止め、牛乳、バターを加えてまぜ、ミキサーにかける。
4. 鍋に移し、再び温めてから器に盛り、上にタイムを散らす。

佐久市産カボチャについて

- 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。
- 新規就農者や若手農業者が、栽培に取り組んでいます。
- カボチャは収穫直後に食べるより、丸のまま風通しがよく涼しい場所において、2週間～1か月ほど追熟させると甘みが増します。
- カボチャは、体内でビタミンAとなるカロテンが多い。また、ビタミンC、タンパク質、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。



煮豚に長者原産キャベツをそえて

<材料> 4人分

- | | |
|------------------|------|
| ・ 豚バラ肉(かたまり500g) | 2本 |
| ・ しょうが | 2かけ |
| ・ ながねぎ(青い部分) | 2本分 |
| ・ しょうゆ | 1カップ |
| ・ 紹興酒 | 1カップ |
| ・ 豚肉のゆで汁 | 1カップ |
| ・ キャベツ | 1/2個 |



<作り方>

1. 鍋に豚肉を入れ、長ネギの青い部分2本分、しょうがを入れ、ヒタヒタの水を加え、アクをすくいながら、30分ほどゆでる。
2. 別鍋にしょうゆ、紹興酒、ゆで汁をあわせ、茹で上がった豚肉を入れ20分程煮る。
3. 鍋から煮豚を取り出し、7～8mm厚さに切る。
4. 器に千切りしたキャベツを盛り、7～8mmに切った煮豚をのせ、上から煮汁をかける。

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く評価されています。
- ・5月から11月まで栽培されています。
- ・7月下旬から10月中旬までが、旬です。
- ・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ます。
- ・キャベツは、ビタミンC、A、B1、カリウムやカルシウムなどを含み、栄養的に優れた野菜です。



湯原産りんごの春巻き

<材料> 4人分

- りんご 中2個(400g)
- 砂糖 100g
- バター 30g
- カルバドス酒 大さじ2~3
- 春巻きの皮 4枚
- 小麦粉 大さじ1
- 水 大さじ2
- 油 大さじ2



<作り方>

1. りんごは皮をむき、8等分し、薄切りにする。
2. 鍋にバター、りんご、砂糖、水(30cc)を入れ火にかけ、りんごがしんなりしたら、カルバドス酒を入れ煮る。
3. 小麦粉に水を加え、よく練り、のりを作っておく。
4. 1/2に切った春巻の皮に、「2」のりんごをのせ、3方向にのりをつけ、とめる。
5. 油を熱し、きつね色になるまで焼く。

佐久市産リンゴについて

- ・標高 600mから 800mの斜面を活用して栽培されています。
- ・日照時間が全国トップクラスの佐久市産のリンゴは色付きがよく、昼夜の温度差が大きいので、味もよいです。
- ・長野県生まれの「シナノスイート」「シナノゴールド」「秋映(あきばえ)」のリンゴ三兄弟が好評である。
- ・リンゴは、カリウムや水溶性の食物繊維ペクチンを比較的多く含んでいます。

