



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:6月27日(水)午後1:00～3:30

場所:市民創錬センター 調理講習室

《本日の予定》

開 会

あいさつ

講師紹介

調理実演

(1)佐久市産夏野菜のレタス包み

(2)佐久市産野菜の黒酢酢豚

(3)長野県産牛乳のミルクゼリー

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」、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。

佐久市産夏野菜のレタス包み

〈材料〉 4人分

- | | |
|-----------|-------|
| ・ レタス | 1 個 |
| ・ 豚ひき肉 | 200 g |
| ・ セロリ | 1/2 本 |
| ・ ナス | 1 本 |
| ・ ズッキーニ | 1 本 |
| ・ ピーマン | 2 個 |
| ・ にんにく | 1 かけ |
| ・ 赤唐辛（小口） | 1 本分 |
| ・ サラダ油 | 大さじ 2 |
| ・ 片栗粉 | 大さじ 1 |

調味料

- | | |
|------------|--------|
| ・ しょうゆ | 大さじ 1 |
| ・ 紹興酒 | 大さじ 1 |
| ・ オイスターソース | 大さじ 1 |
| ・ 鶏ガラスープの素 | 小さじ 1 |
| ・ ごま油 | 少々 |
| ・ お湯 | 150 cc |



〈作り方〉

- 1 レタスは芯をくりぬき、葉を1/4に切る。
- 2 セロリ、ナス、ズッキーニ、ピーマンは7～8mm角に切る。
- 3 フライパンに油を熱し、みじん切りのにんにく、唐辛子を炒め、肉を加え、肉の色がかわったら、セロリ、ナス、ズッキーニ、ピーマンを炒める。
- 4 3に調味料とお湯を加え混ぜ合わせ、煮たったら、同量の水で溶いた片栗粉を少しずつ加え、トロミをつける。
- 5 4をレタスに包む。

佐久市産レタスについて

- ・佐久市内では、60haで栽培され、1,430tの収穫があります。5月上旬から10月に出荷されます。
- ・市内の主な産地は、望月長者原、臼田、高瀬、小田井地区です。主に、中京方面、東京方面へ出荷されています。
- ・結球型の玉レタスのほか、非結球型のサニーレタス、グリーンリーフレタス、ロメインレタスが出荷されています。
- ・レタスは、ビタミンK、カリウム、葉酸を多く含んでいます。ビタミンKは骨の形成に関わり、骨粗しょう症を予防する効果があるといわれています。

佐久市産野菜の黒酢酢豚

<材料> 4人分

- 豚バラ肉（かたまり） 250g
- 豚肉下味
- 紹興酒 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1／2強
 - 卵 1／2個
 - 片くり粉 大さじ3
 - サラダ油（揚げ油） 適宜

甘酢あん調味料

- 黒酢 80cc
 - しょうゆ 大さじ3強
 - 水 130cc
 - 砂糖 70g
 - 生姜汁 小さじ1
 - 片くり粉 大さじ2
-
- パプリカ（赤、黄） 各1／2個
 - 玉ねぎ 1個
 - タケノコ 150g



<作り方>

- 豚バラ肉は一口大に切り、下味をつけ、片くり粉をまぶし、170～180℃の油でカリッと揚げる。
パプリカ、玉ねぎ、タケノコは一口大に切り、油通しする。
- 甘酢あんの調味料は合わせておく。
- 鍋に甘酢あんの調味料を加えひと煮たちさせ、豚肉、パプリカ、玉ねぎ、タケノコを加えて絡める。

佐久市産玉ねぎについて

- ・佐久市内では、3haで栽培され、66tの収穫があります。
出荷量は、6tであり、多くは自家用として栽培されています。
- ・玉ねぎは、ビタミンB6、硫化アリル、ケルセチンを多く含んでいます。
- ・辛みと臭いの成分「硫化アリル」は殺菌作用などがあるほか、ビタミンB1の吸収を高める働きがあります。
- ・ケルセチンは、ポリフェノール的一种で、抗酸化作用があるといわれています。

長野県産牛乳のミルクゼリー

<材料> 4人分

- 牛乳 500cc
- 板ゼラチン 10g
- 砂糖 70g

(シロップ用)

- 水 200cc
- 砂糖 30g
- ピーチツリー 大さじ2
- スイカ 適量

<作り方>

- 1 板ゼラチンは、水につけてふやかしておく。
- 2 鍋に牛乳カップ1と砂糖を入れ、温め、1のゼラチンを加え、溶かす。
少し冷めたら、残りの牛乳を入れ、適当な器に流して、冷蔵庫で冷やし、固める。
- 3 水、砂糖、ピーチツリーを合わせ、シロップを作り、冷蔵庫で冷やす。
- 4 2を器に盛り付け、冷えた3をかけ、1cm角に刻んだスイカをのせる。

佐久市産牛乳について

- 市内では19軒の農家で酪農経営がされており、約700頭のホルスタインが飼育されています。
- 生乳は、JA等を通じて、ミルクセンターに集荷されて、多くの加工業者に出荷されています。
- 6月から10月の夏季期間には、未經産牛を強健性、運動機能及び抗病性などを高めるため、高原の牧場に放牧して、飼育されている農家もあります。

