



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(火)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) 望月産ニンジンサラダ

(2) 望月産ダイコンと鶏肉の煮込み

(3) 長者原産ハクサイと県産牛乳のクリーム煮

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。

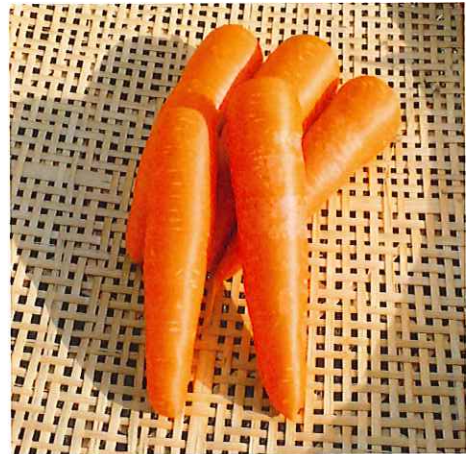
望月産ニンジンサラダ

<材料> 4人分

- ニンジン 小2本
- クルミ 30g
- レーズン 30g

ドレッシング

- ・ オリーブ油 大さじ3~4
- ・ ワインビネガー 大さじ2
- ・ 塩 小さじ1/3
- ・ 砂糖 大さじ1/2



<作り方>

- 1 ニンジンのは、皮を剥き、スライサーでせん切りにする。
- 2 クルミは、フライパンで煎り、荒くきざみ、レーズンは、お湯で柔らかくする。
- 3 ニンジンとクルミ、レーズンを合わせ、ドレッシングの調味料を加え、混ぜ合わせる。

佐久市産ニンジンについて

- ・農林水産省の統計調査によると、佐久市内では、平成16年度に1haで栽培され、15tの収穫がありました。出荷量は、1tであり、多くは自家用として栽培されています。
- ・ニンジンには、カロテンを多く含む、緑黄色野菜。カロテンは、体内でビタミンAに変わり、体内の活性酸素を抑える抗酸化作用を発揮するほか、皮膚や粘膜を丈夫に保つ働きがあります。ほかに、ビタミンB1、C、カリウム、カルシウム、鉄分など、バランスよく含まれています。

佐久市の有機農業について

- ・有機農業・有機農産物とは（有機農業推進法による「有機農業」の定義）
化学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと並びに遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業をいう。（農林水産省 HP より）

・都道府県別有機 JAS 圃場面積

1 北海道 2 鹿児島県 3 熊本県 4 秋田県 5 千葉県

・有機農家戸数

1 長野県 2 福島県 3 熊本県 4 群馬県 5 島根県

望月産ダイコンと鶏肉煮込み

<材料>4人分

- | | |
|---------------|-------|
| ・ ダイコン | 800g |
| ・ ニンニク（みじん切り） | 大さじ1 |
| ・ ショウガ（みじん切り） | 大さじ1 |
| ・ 鶏もも肉 | 400g |
| ・ サラダ油 | 大さじ1強 |

A

- | | |
|-------------|-------|
| ・ お湯 | 500cc |
| ・ オイスターソース | 大さじ1 |
| ・ 紹興酒 | 大さじ2 |
| ・ しょうゆ | 大さじ3 |
| ・ トウチ | 大さじ1 |
| ・ コショウ | 少々 |
| ・ 唐辛子（小口切り） | 1～2本 |



<作り方>

- 1 ダイコンは皮をむいて一口大の乱切りにし、くしが通るまでゆでる。
鶏もも肉は一口大に切る。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、ニンニク、ショウガを炒め、香りがたったら鶏肉を加える。
- 3 肉の色が変わったら、1のダイコンと合わせておいたAの調味料を加え、あくをとり、ふたをして、汁が1/2量になるまで弱火で煮込む。

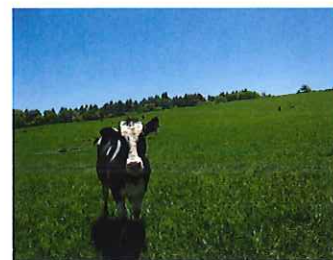
佐久市産ダイコンについて

- ・農林水産省の統計調査によると、佐久市内では、平成16年度に17haで栽培され、439tの収穫がありました。出荷量は、59tであり、多くは自家用として栽培されています。
- ・ダイコンの根には、ビタミンCとでんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含んでいます。葉には、カロテン、ビタミンC、カルシウムなどが多いです。
- ・葉つきのものは、すぐに切り落とし、保存するとよいです。

長者原産ハクサイと 県産牛乳のクリーム煮

<材料> 4人分

- ハクサイ 1/3株
- ニンジン 1/2本
- ウインナー 8本
- しめじ 200g
- 牛乳 400cc
- 水 400cc
- コンソメ 1個
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 片栗粉 大さじ2
- 粉チーズ 大さじ2



<作り方>

- 1 ハクサイは3cm幅に切り、ニンジンは1cm角、ウインナーは1cm幅に切る。
- 2 ニンジンは、電子レンジにかけ柔らかくする。
- 3 鍋に牛乳、水、コンソメ、ハクサイ、ウインナー、ニンジンを加え15分ほど煮、しめじを加え、塩、こしょうで味を調え、同量の水でといた片栗粉でトロミをつけ、粉チーズを加える。

長者原産ハクサイについて

- ・長者原地区は、望月布施の標高が約1000mに位置し、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。
- ・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。
- ・ハクサイは、水分が多く、ミネラルやビタミン類が含まれています。

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、消費者に届けられています。
- ・6月から10月の夏季期間には、未経産牛を、自由に運動して健康に育てるため、高地の牧場で放牧により、飼育されている農家もあります。