



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24日（木）13：00～15：30

《本日の予定》

開 会

あいさつ

講師紹介

調理実演

- ・きゅうりとキャベツの雲白肉
- ・焼き野菜のサラダ
- ・ピーチミルクプリン
- ・とうもろこしと夏野菜のレタス包み

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代の頃、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、デザートの日を志す。

1994年、長野県に移住し、料理、お菓子教室を主宰。

NHK「きょうの料理」への出演や数多くの本の出版など、様々な分野で活躍。

きゅうりとキャベツの雲白肉

<材料> 4人分

- | | |
|-----------|-------|
| ・豚バラ薄切り肉 | 200g |
| ・キャベツ | 1/2個 |
| ・きゅうり | 1本 |
| ・長ねぎ | 1/3本 |
| ・片栗粉（豚肉用） | 大さじ1強 |

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 |
| ・しょうゆ | 大さじ3 |
| ・酒 | 大さじ1+1/2 |
| ・鶏ガラスープの素 | 少々 |

<作り方>

1. たれを合わせる。

2. 豚肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。キャベツは3cm角に切る。きゅうりはピーラーを使って薄切りにし、ねぎは千切りにして冷水につける。

3. 熱湯に塩、サラダ油を加え、キャベツを入れる。さっと茹でて、皿に敷く。周りにきゅうりの薄切りをのせる。

4. 続いて豚肉を茹で、1のたれにつけザッと混ぜる。たれを3のキャベツときゅうりにかけ、肉をキャベツの上にのせ、ねぎを飾る。



○佐久地域のきゅうりについて

佐久市では、地域に根差した伝統野菜である「佐久古太きゅうり」の保存・普及活動が行われる。

佐久市では、冷涼な気候による温度に加え佐久市は晴天率全国一位ということもあり安定的な生産を行うことができます。生産に適した土地といえます。

きゅうりの収穫時期は7月上旬から9月下旬にかけて収穫されています。

焼き野菜のサラダ

<材料> 4人分

- ・ズッキーニ 1本
- ・なす 2本
- ・パプリカ（赤・黄） 各1/3個
- ・トマト 1個
- ・オリーブオイル 大さじ1

○ドレッシング

- ・かつおパック 8g
- ・熱湯 1カップ

A

- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酢 大さじ3
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1

<作り方>

1.ズッキーニは半分にし1cm幅に切り、ナスも1cm幅に切る。パプリカ、トマトはひと口大に切る。

2.鯉節に熱湯を注いで濾し、Aを加えてドレッシングを作る。

3.フライパンにオリーブオイルを熱しズッキーニとなすを入れ焼き色が付いたら、パプリカのトマトの順に入れて焼く。

4.2のドレッシングに3を加え、味をなじませる。



○佐久地域のズッキーニについて

全国におけるズッキーニの生産量は長野県が一番で有り、その中で佐久市はトップクラスの生産量を誇っています。その中で佐久市営農支援センターでは、全農長野からのズッキーニの品種選定試験に取組更なる生産拡大へ力を入れています。

ズッキーニの収穫時期は一般的に6月上旬から10月下旬までとされており、夏に生産が盛んです。佐久市では、個人農家から法人まで、様々な規模の生産者がズッキーニの栽培に取り組んでおり、有機栽培や自然農法にこだわる農家も見られます。

ピーチミルクプリン

<材料> 1台分

- | | |
|-----------|-------|
| ・牛乳 | 500cc |
| ・板ゼラチン | 10g |
| ・砂糖 | 70g |
| ・ピーチリキュール | 大さじ1 |

○桃のマリネ

- | | |
|-----------|------|
| ・桃 | 大1個 |
| ・砂糖 | 30g |
| ・ピーチリキュール | 大さじ1 |

<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250ccと砂糖を入れ火にかけ、砂糖が溶けたら1のゼラチンを加え溶かす。残りの牛乳も加えよく混ぜ、ピーチリキュールを入れる。

3.型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

4.皮をむいた桃を1.5cm角に切り、砂糖とピーチリキュールでマリネする。

5.3のプリンを皿に盛り、上から桃のマリネを飾る。



○佐久地域の桃について

佐久市は、標高の高い内陸性気候と豊富な日照量によって、色鮮やかで引き締まった食感の美味しい桃が育ちます。中でも「あかつき」「白鳳」「なつっこ」といった品種が平根・中佐都地区を中心に栽培されています。高冷地特有の気象条件が、鮮やかな色、豊満な味、高貴な香りとなります。

収穫時期については7月の下旬から8月の下旬にかけて収穫できます。

とうもろこしと夏野菜のレタス包み

<材料> 4人分

- ・とうもろこし 1本
- ・いんげん（モロッコ） 100g
- ・きゅうり又はズッキーニ 1本
- ・トマト 中1個
- ・鶏ひき肉 160g
- ・レタス 1/2個
- ・にんにく 小さじ1
- ・しょうが 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1強

A

- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ1

<作り方>

1.いんげん、きゅうり、トマトは1cmくらいに細かく切る。

2.とうもろこしは火を通し、実を削り取る。

3.フライパンに油を入れ、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら鶏ひき肉を加え炒める。ひき肉の色が変わったら、いんげん、きゅうり、とうもろこしを加え軽く火を通し、Aの調味料とトマトを加え炒める。

4.最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ器に盛る。大きめに切ったレタスに具をのせて、包んで食べる。



○佐久地域のとうもろこしについて
佐久市をはじめ長野県の高原地帯の、スイートコーンは甘さと品質には定評があります。とうもろこしは標高の高い地位と昼夜の寒暖差により、日中に糖分を作り、夜の涼しさで糖を蓄えることで高品質な実が育ちます。
とうもろこしの収穫時期は、主に8月から9月上旬にかけて収穫できます。