



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23日(火)午後1:00～3:30

場所: 市民創錬センター 料理講習室

《 本日の予定 》

開 会

あいさつ

講師紹介

調理実演

(1) 佐久市産キャベツのまるごとロールキャベツ

(2) 佐久市産野菜のシーザーサラダ

(3) 佐久古太きゅうりの辛子漬け

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。

佐久市産キャベツのまるごとロールキャベツ

<材料> 4人分

- キャベツ 1個
- 牛豚合ひき肉 200g
- ベーコン 2枚
- 玉ねぎ 1個
- トマト 大2個
- サラダ油 大さじ1
- 塩 小さじ1強
- コショウ 少々
- シェリー酒 大さじ1
- スープ（チキンブイヨン1個） 400cc
- ピザ用チーズ 60g



<作り方>

- 1 キャベツは芯をくり抜き、縦に4等分に切れ目を入れる。
- 2 鍋に1のキャベツをそのまま入れる。
- 3 ベーコンはあらみじん切りにする。
たまねぎもみじん切り、トマトは1cm角に切る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、合ひき肉、ベーコンを炒め、肉の色が変わったら玉ねぎを加える。
- 5 玉ねぎの水分がなくなるまで炒め、塩、コショウをし、味を調える。
- 6 2の鍋のキャベツの中心に5を加え、シェリー酒、トマト、スープを加え、中火で約30分煮込む。
- 7 チーズを全体に散らし、ふたをしてチーズが溶けるまで煮る。

佐久市産キャベツについて

- 農林水産省の調査によると佐久市では、平成18年度に186haで栽培され、9,570tの収穫がありました。
- 市内の大きな産地としては、望月地区の長者原があり、5月から11月まで栽培されています。長者原地区では、標高1,000m前後の高地で、朝晩の寒暖差が生み出す甘さとしっかりとした玉縛りで、味、品質ともに高い評価を得ており、⑩（まるつき）ブランドで知られています。主に、関西方面の卸売市場に出荷されておりますが、市内の直売所で購入することができます。
- キャベツには、胃腸薬の成分のビタミンUやビタミンK、カルシウム、食物繊維などを多く含んでいます。

佐久市産野菜のシーザーサラダ

<材料> 4人分

- ブロッコリー 1/2個
- モロッコインゲン 8本
- レタス 1/4個
- ミニトマト 8個
- 茹で卵 2個
- フランスパン 5cm
- サラダ油（揚げ油） 適宜

（ドレッシング用）

- マヨネーズ 100g
- ワインビネガー 30cc
- 牛乳 50cc
- 塩 小さじ1/3
- 砂糖 少々
- 粉チーズ 大さじ2



<作り方>

- 1 ブロッコリーは小房に分け、モロッコインゲンも筋をとり、1/2に切り、両方ともさっと茹でる。
- 2 レタスは洗ってよく水をきり、食べやすい大きさにちぎり、トマトは1/2に切っておく。
- 3 ゆで卵の殻をむいて4等分にしておく。
- 4 フランスパンを1.5cm角に切り、油でカリッと揚げ、油を切りクルトンを作る。
- 5 ドレッシングの調味料を合わせておく。
- 6 お皿にレタスを盛り、その上にブロッコリー、モロッコインゲン、トマト、ゆで卵、クルトンを飾ったらドレッシングをかける。

佐久市産ミニトマトについて

- 佐久市のミニトマトの生産量は長野県1位です。
- 昼夜の温度差が大きいことから、糖度が高く、美味しいミニトマトが生産されています。
- 定植後2か月程度で収穫でき、現金収入を得ることができることや、栽培が比較的容易で、初心者でも失敗が少ないことから、新規就農者が栽培に取り組むことが多いです。

佐久古太きゅうりの辛子漬け

＜材料＞ 4人分

- 佐久古太きゅうり 4～5本
- 砂糖 80g
- 酒 40cc
- 和辛子 15g
- 塩 15g

＜作り方＞

- 1 きゅうりは2cm幅の輪切りにする。
- 2 ボールに調味料をすべて合わせておく。
- 3 2の中にきゅうりを入れ、よく混ぜる。
- 4 保存容器に入れ一晩漬ける。



佐久古太きゅうりについて

- ・佐久古太きゅうりは、昭和20年代から佐久地方で広く栽培されてきました。佐久に古くからある太いきゅうりということで、生産者によって「佐久古太きゅうり」と名付けられました。
 - ・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。
 - ・普通のきゅうりより太く短く、黒いイボと実の半分が白い見た目が特徴です。
 - ・果肉はみずみずしくて香りがよく、漬物にすれば、皮に小気味よいパリツとした食感が残る珍しいきゅうりです。
 - ・佐久市営農支援センターでは、佐久古太きゅうりの実証展示栽培を行い、普及拡大を図っています。
 - ・平成23年には「信州の伝統野菜」に選定され、平成28年度に「佐久古太きゅうり保存会」が発足しました。現在27名の会員が、佐久古太きゅうりの伝統的な栽培方法や特徴を保存・継承するとともに、「信州の伝統野菜」として普及拡大を図る活動をしています。
- 保存会では会員を募集しています。伝統野菜の栽培をしてみませんか？