



# 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27日（火）午後1：00～2：50

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）カリフラワーとタコのサラダ

（２）中華風コーンスープ

（３）棒棒鶏

佐久市産農産物の紹介

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」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。

# カリフラワーとタコのサラダ

## <材料> 4人分

- ・ 蒸しタコ 250g
- ・ カリフラワー 小1株
- ・ ミニトマト 250g
- ・ 佐久古太きゅうり 2～3本
- ・ かつお節 2袋
- ・ 熱湯 1カップ

## A

- ・ しょうゆ 大さじ3
- ・ 酢 大さじ4
- ・ サラダ油 大さじ2
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 塩 小さじ1
- ・ こしょう 少々



## <作り方>

- 1 タコは一口大に切る。カリフラワーは一口大にし、塩少々（分量外）を入れた熱湯で硬めに茹でる。佐久古太きゅうりは、縞目に皮をむき、一口大に乱切りする。
- 2 かつお節に熱湯1カップを注ぎこしておく。  
ここにAを入れて混ぜ、ドレッシングを作る。
- 3 ボウルに一口大に切ったタコ、野菜を入れ2のドレッシングをかけ、全体を混ぜて味をしみこませる。

## 佐久地域のカリフラワーについて

- ・ 標高800m前後の高地で栽培され、夏場の冷涼な気候により、品質の高いカリフラワーが生産されます。
- ・ 白色に仕上げるため、日光を当てないように葉を縛り（縛葉）栽培しています。
- ・ 最近では、ミニやオレンジ系、サング系（ロマネスコ）の品種も増えています。

# 中華風コーンスープ

## <材料> 4人分

- |           |         |
|-----------|---------|
| ● ササミスープ  | 4カップ    |
| ● トウモロコシ  | 2本      |
| ● 卵       | 1個      |
| ● 塩       | 小さじ 1/2 |
| ● 砂糖      | 小さじ 2   |
| ● ガラスープの素 | 少々      |
| ● 片栗粉     | 大さじ 2強  |



## <作り方>

- 1 トウモロコシは茹でて実をそぎ、1本分をミキサーにスープ 50 ccを入れクリーム状にする。
- 2 鍋にスープを沸かし、1のトウモロコシを入れ、よく混ぜる。
- 3 塩と砂糖、ガラスープの素で味を調え、同量の水で溶いた片栗粉でトロミを付ける。
- 4 溶きほぐした卵をすこしずつ加え、煮立ったら静かに混ぜて卵をふわっとさせ、火を止める。

## 佐久地域のトウモロコシ（スイートコーン）について

- トウモロコシのうち、普段野菜として食べられている青果用のものはスイートコーンという甘味種で、長野県の収穫量は全国 6 位（H30）で佐久地域は県内の主要産地の一つです。
- J A佐久浅間の振興品目の一つで甘いスイートコーンを生産するため、優良品種の導入が図られ、房全体の粒が黄色いイエロー系と、白い粒と黄色い粒が混ざったバイカラー系の2種類が栽培されています。
- スイートコーンには、炭水化物、食物繊維、ビタミン類、ミネラル類等多くの栄養素が含まれています。

# 棒 棒 鶏

〈材料〉 4人分

- きゅうり 3本
- 鶏ささみ 4本
- 炒りごま 大さじ2

A

- ねりごま（白） 大さじ4
- ささみの茹で汁 60cc
- 砂糖 大さじ1
- 酢 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- しょうが（みじん） 少々
- 赤唐辛子（小口切り） 少々



〈作り方〉

- 1 鶏肉は少なめの湯に塩少々（分量外）を入れて茹で、冷めたら細くさいておく。
- 2 きゅうりは5cmの長さで、マッチ棒ほどの太さに切っておく。
- 3 ボウルに1と2を入れ、あわせたAの調味料を加え、よくあえて器に盛り付け、上から炒りゴマをふる。

## 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。
- 果肉はみずみずしくて香りがよく、漬物にすれば、皮が小気味よいパリっとした食感が残る珍しいきゅうりです。
- 平成23年には「信州の伝統野菜」に選定され、平成29年に「佐久古太きゅうり保存会」が発足しました。現在、約40名の会員が、伝統を保存・継承するとともに、普及拡大を図る活動をしています。