

じゃがいもなます

<材料> 4人分

- じゃがいも 2個
- A
 - 砂糖 大さじ1 1/2
 - 塩 小さじ 1/3
 - 酢 大さじ2
- 油 大さじ1



<作り方>

- 1 じゃがいもは皮をむき、せん切りにして水にさらしたあと、水気をよく切る。
- 2 Aの調味料をあわせておく。
- 3 フライパンに油を熱し、1と2を入れ歯ごたえが残る程度に炒める。

○佐久地域のじゃがいもについて

市内では大きな産地はありませんが、直売所等で買うことができます。春植えと秋植えの年2回栽培することができます。じゃがいもはビタミンCが豊富です。緑色になった皮や発芽部分には有害なソラニンという物質が含まれているので、その部分は厚めに皮をむく必要があります。

油淋鶏(ユーリンチー)

＜材料＞ 4人分

- 鶏モモ肉 2枚

A

- 紹興酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1

B

- しょうゆ 大さじ4
- 砂糖 大さじ3
- 酢 大さじ4
- 赤唐辛子(小口切り) 少々

- 片栗粉 適量
- 細ネギ 1/2束
- レタス 1玉
- 揚げ油 適宜



＜作り方＞

- 1 鶏モモ肉は1/4に切り、身の方に数ヵ所切り込みをいれ、Aで下味をつける。
- 2 Bの調味料を全て合わせておく。
- 3 レタスは1cm幅に切る。
- 4 細ネギは小口に切る。
- 5 1の水気を拭き取り片栗粉をまぶし、170度の油で色が付くまでゆっくり揚げ、最後に火を強めてカリッとさせる。
- 6 器にレタスを盛り、一口大に切った鶏肉をのせ、あわせたソースをかけ、細ネギを散らす。

○佐久地域のレタスについて

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。

回鍋肉(ホイコーロー)

<材料> 4人分

- キャベツ 1 / 2 玉
- 豚ばら肉 200g
- にんにく (みじん) 少々
- しょうが (みじん) 少々
- 赤唐辛子 1 本分
- 片栗粉 大さじ 1
- 水 大さじ 1

A

- 熱湯 200cc
- がらスープの素 小さじ 1
- 砂糖 大さじ 1
- しょうゆ 大さじ 1
- 味噌 大さじ 2

- 油 大さじ 1 強
- 塩 小さじ 1 / 2



<作り方>

- 1 キャベツは4cm角、豚肉は5mm厚さの一口大にきる。
- 2 A を全て合わせておく。
- 3 熱湯に塩を入れ、1の豚肉とキャベツをそれぞれ湯とおしをする。豚肉の色が変わるくらいに。
- 4 中華鍋を熱し油を引き、にんにく、しょうが、赤唐辛子をいため、香りが立ったら2を入れ、煮立ったら同量の水で溶いた片栗粉を少しずつ加え、とろみをつけ3と砂糖も入れてひと混ぜする。

○佐久地域のキャベツについて

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。長者原地区は標高 1,000m前後の高地で、朝晩の寒暖差が甘さを生み出し、味、品質ともに高い評価を得ており、㊦（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います。