

トマト入り麻婆豆腐

＜材料＞4人分

- 絹ごし豆腐 1と1/2丁
- 合いびき肉 200g
- ミニトマト 300g
- 長ねぎ 1/2本
- 片栗粉 大さじ2
- サラダ油 大さじ2

A

- にんにく（みじん） 小さじ1
- しょうが（みじん） 小さじ1
- 赤唐辛子（小口切り） 3～4本
- 豆板醤 大さじ1
- 豆鼓（トウチ） 大さじ1
- 花椒（ホアジャオ） 小さじ1

B

- 中華スープ 200cc
- しょうゆ 大さじ2
- 紹興酒 大さじ2
- オイスターソース 大さじ1

＜作り方＞

- 豆腐は水切りし3cm角に切る
ミニトマトはヘタの部分を取り落とし、
湯むきしてハサミで半分に切る
- Bの調味料は全て合わせておく
長ネギはみじん切りにする
- 中華なべにサラダ油を熱しAの香辛料を
炒め、香りがたったら肉をほぐしながら
炒める
- 肉の色が変わったら合わせておいたBを
入れ、ひと煮たちしたら、ねぎを入れ、
豆腐が温まったら同量の水で溶いた片栗粉
を少しずつ加え、トマトを加える。好み
で最後に花椒（分量外）をふる



○佐久地域の豆腐について

佐久市浅科地域で豆腐を作っている矢島いきいき会の「やしまとうふ」は長野県産大豆100%使用となっているものの、実は長野県佐久市浅科産大豆100%使用の濃厚絹豆腐です。佐久の伝統食「矢島の凍み豆腐」も有名です。道の駅ほっとば〜く浅科や、A コープ佐久平店、ナナース安原店などでお買い求めいただけます。

佐久古太きゅうりとなすの辛子漬け

＜材料＞（作りやすい分量）

- 佐久古太きゅうり 800g
- なす 300g
- 塩 25g
- 砂糖 150g
- 酒 80cc
- 和辛子 30g



＜作り方＞

- 1 なすは一口大の乱切りにし塩で軽くもむ
- 2 佐久古太きゅうりも一口大の乱切りにする
- 3 ボールに調味料を全て合わせておく
- 4 3の中になす、佐久古太きゅうりを入れ、よく混ぜる
- 5 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。
- 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。

桃のババロア

<材料>トコ型 1 個分

- 桃 2 個
- 板ゼラチン 13 g
- 牛乳 300 c c
- 卵黄 3 個分
- 砂糖 120 g
- 生クリーム 200 c c
- ブランデー 大さじ 1



<作り方>

- 1 板ゼラチンは水につけてふやかす
- 2 桃 2 個は皮をむいて 1 c m 角に切る
- 3 鍋に卵黄、砂糖を入れゴムベラですり混ぜ、熱くした牛乳を加えて混ぜながら火にかける。トロリとしてきたら火を止め、1 のゼラチンを加えて溶かし一度こしてボウルに入れる
- 4 生クリームを 8 分だてにする
- 5 3 のボウル底を氷水に当てて混ぜながら冷やしていき、桃とブランデーを加え、4 の生クリームと同じ固さになったところで生クリームを加えて混ぜ型に流す
- 6 冷蔵庫に入れて、3 ~ 4 時間冷やし固める

○佐久地域の桃について

「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。紫外線が強く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。