

じゃがいもコロッケ

<材料> 4人分

・じゃがいも	6個
・豚ひき肉	150g
・玉ねぎ	1個
・サラダ油	大1
・シェリー酒	大2
・塩	小1/2
・コショウ	少々
・しょうゆ	大1
・バター液	
薄力粉	70g
溶き卵	2個
牛乳	100ml
・パン粉	適量
・揚げ油	適量
・キャベツ大	1/3個
・ミニトマト	12個
・シーザードレッシング	
マヨネーズ	100g
ワインビネガー	30cc
牛乳	50cc
塩	小1/3
砂糖	少々
粉チーズ	大2

<作り方>

1. じゃがいもは皮つきのまま、くしがスッと通るまで茹で、温かいうちにつぶす
2. 玉ねぎはみじん切りにする
3. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、透明になったら豚ひき肉を加え、さらに炒め、塩、コショウ、シェリー酒、しょうゆで味付けをする
4. じゃがいもを3に加え、よく混ぜたら手に油をつけて約60gの小判型にする
5. 薄力粉、溶き卵、牛乳を混ぜてバター液を作る。そこへ4を入れ、パン粉をつける
6. たっぴりの油を180℃に熱し、4をカラッと揚げる
7. 皿にコロッケ、キャベツの千切りとミニトマトをのせ、シーザードレッシングをかける



○佐久地域のじゃがいもについて

- ・佐久地域では8月上旬～10月中旬に出荷されています。
- ・市内で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。また、御牧原台地の「白土はくどばれいしょ」は強粘土質の土壌、雨が少ない等の環境条件により、白く滑らかな肌で、ホクホクした食感でブランド化されています。夏採りと秋採りの年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。

野菜と卵の炒めもの

<材料> 4人分

・ブロッコリー	1/2株
・トマト	中2個
・ズッキーニ	1本
・パプリカ	1個
・卵	5個
・塩	小1/2
・サラダ油	大1

A

オイスターソース	大1
しょうゆ	小1/2
酒	大2
しょうがのみじん切り	小1
塩	小1/2
コショウ	少々
ガラスープの素	小1

<作り方>

1. トマトは3cm角、ほかの野菜は一口大に切る。
2. ブロッコリーは15秒、ズッキーニは湯に通し茹でて上げておく。
3. 卵に塩少々を加えてよく溶いておく。
4. Aの調味料をすべて合わせておく。
5. フライパンに油を熱し、卵をよく混ぜながら流し入れ、半熟になったら取り出しおく。
6. 同じフライパンにトマト、パプリカ、2の野菜を入れて炒め、5の卵を戻してAで味付けをする。



○佐久地域のブロッコリーについて

- ・佐久地域では、主に5月下旬～12月上旬に出荷されています。
- ・ブロッコリーはがん予防、風邪予防に欠かせないビタミンCがレモンの2倍、ジャガイモの7倍も含み、100g食べると1日の摂取量がまかなえるといわれています。
- ・ブロッコリーは、食物繊維やビタミン、ミネラルなど栄養が豊富に含まれ、出荷量が年々増加していることから、2026年度から15品目目の「指定野菜」になります。

サマーキュートのコンポートゼリー

<材料> 4人分

- ・サマーキュート 500g
- ・砂糖 100g
- ・ゼラチン 6g
- ・水 350cc
- ・レモン汁 小1

<作り方>

1. サマーキュート（又はプルーン）を半分に切り、種を取る。
2. 鍋に水、砂糖、レモン汁を入れて沸騰させ、サマーキュートを加えて中火で10分煮る。
3. 水でふやかしたゼラチンを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

※煮ている途中で皮がむければ皮は取り出す。



〇プルーン（サマーキュート）について

・プルーンの収穫時期は7月下旬～10月上旬で、スーパーや直売所などで購入できます。サンプルンは佐久市臼田発祥の品種で、8月下旬～9月上旬が収穫期となっています。

・今回使用のサマーキュートは、長野県果樹試験場で開発され、楕円形の形をしており、果実の大きさは50～60g程度でプルーンの中では大きいサイズとなります。糖度は約19度と高く、酸度はpH3.6程度で甘くてさわやかな食味が特徴です。