



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：8月28日（金）13：00～15：30

《 本日の予定 》

開 会

あいさつ

講師紹介

調理実演

- ・ 季節野菜のお浸し
- ・ 卵と季節野菜のオイスター炒め
- ・ 煮豚丼
- ・ りんごのキャラメリゼ

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、デザートへの道を志す。

1994年、長野県に移住し、料理、お菓子教室を主宰。

NHK「きょうの料理」への出演や数多くの本の出版など、様々な分野で活躍。

季節野菜のお浸し

<材料> 4人分

- ・ピーマン 2個
- ・ブロッコリー 1/4個
- ・ズッキーニ 1本
- ・粉だし（鰹節の粉末） 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

<作り方>

1. ピーマンは種を抜いて、一口大に切る。ブロッコリーも一口大にする。ズッキーニは1cmの輪切りにする。

2. 鍋に熱湯を沸かし、塩少々（分量外）を加え、1のピーマンを入れさっと茹でて取り出す。次にブロッコリーとズッキーニを20秒茹でて取り出す。

3. 野菜が熱いうちに粉だしをふり、しょうゆをまわしかけ、混ぜる。

○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倍も含まれており、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、今年度から15品目めの「指定野菜」になりました。



卵と季節野菜のオイスター炒め

<材料> 4人分

• きくらげ（乾燥）	5g
• 完熟トマト	中2個
• ブロッコリー	1/4房
• ズッキーニ	1本
• 卵	6個
• 油	大さじ3
• しょうが（みじん切り）	小さじ1
• 紹興酒	大さじ1
• しょうゆ	大さじ1
• オイスターソース	大さじ1
• こしょう	少々

<作り方>

1. きくらげは熱湯をかけて戻し、大きい物は半分に切る。トマト、ブロッコリー、ズッキーニは一口大に切る。

2. ブロッコリーとズッキーニは20秒ほど茹でておく。

3. 卵は軽く溶き、油大さじ2をひいたフライパンでさっと炒めて取り出しておく。

4. フライパンを熱し油大さじ1としょうがを入れ、香りが出るまで炒め、トマトを加えさらに炒める。

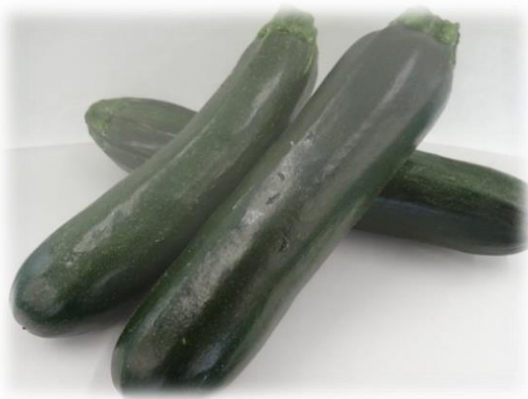
5. オイスターソース、紹興酒、しょう油を加えて、最後に2の野菜ときくらげを加えまぜあわせる。

6. 3の卵も加え軽く炒めて器に盛り付ける。

〇佐久地域のズッキーニについて

全国におけるズッキーニの生産量は長野県が一番であり、その中で佐久市はトップクラスの生産量を誇っています。晴天率が高いことで、太陽の光をたっぷりと浴びるとともに、朝晩と日中の寒暖差が実の中に甘みをぎゅっと閉じ込めることで、絶品のズッキーニが実ります。

ズッキーニの収穫時期は一般的に6月上旬から10月下旬までとされており、特に夏の生産が盛んです。佐久市では、個人農家から法人まで、様々な規模の生産者がズッキーニの栽培に取り組んでおり、有機栽培などで栽培する農家も見られます。



煮豚丼

<材料> 作りやすい分量

- | | |
|----------------------|-------|
| ・豚肩ロース
(かたまり400g) | 2本 |
| ・しょうが | 2かけ |
| ・長ねぎ(青い部分) | 2本分 |
| ・しょうゆ | 300cc |
| ・紹興酒 | 150cc |
| ・豚肉のゆで汁 | 300cc |
| ・ゆで卵 | 4~8個 |
| ・キャベツ(千切り) | 1/2個 |
| ・紅しょうが | 40g |
| ・ご飯 | |

<作り方>

1. 鍋に豚肉と長ねぎの青い部分2本分としょうがを入れ、ひたひたの水を加える。あくをすくいながら40分ほどゆでる。

2. 別鍋にしょうゆ、紹興酒、ゆで汁を合わせ茹で上がった豚肉を入れ、20分程煮る。ゆで卵も加えて少し煮たら、そのまま冷ます。

3. 丼にご飯を盛り、千切りキャベツと7~8mmに切った煮豚、半分に切った煮卵をのせ煮汁をかける。お好みで紅しょうがを添える。

〇佐久地域のキャベツについて

佐久市内の大きな産地としては、望月地域の長者原があり、主に6月下旬から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、朝晩と日中の寒暖差が生み出す甘さや品質の高さで、中京圏を中心にブランド品として重宝されています。



りんごのキャラメリゼ

<材料> 4～6人分

- | | |
|----------|-----|
| ・りんご | 3個 |
| ・砂糖 | 60g |
| ・無塩バター | 35g |
| ・アイスクリーム | 適宜 |

<作り方>

1. りんごは皮をむいて8つ割りにし、芯を取る。
2. 鍋に砂糖を入れて焦がし、バター、りんごを加えキャラメル色になるまで煮る。
3. 器に盛り、アイスクリームを添える。

○佐久地域のりんごについて

標高600mから800m台の斜面を活用して栽培されている佐久市のりんごは、色づき、糖度、肉質に優れ、東京などの首都圏でも高い評価を得ています。

りんごの収穫時期は、主に8月下旬から12月までです。

