

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE



広報佐久
平成29年6月

佐久の旬をおいしく食べよう!

山本麗子先生のおいしいレシピ!!



佐久市産の農産物の特徴を知ってもらい、さらにおいしく食べていただけるように、佐久市在住の山本麗子先生に「おいしいレシピ」を作っていただきました。レシピを参考に、これからは旬の市産の農産物をたくさん食べてください。

- ・山本麗子先生プロフィール…………… P 2
- ・山本麗子先生の料理レシピ
 - ラーパーツアイ …………… P 4
 - 白菜と鶏肉のうま煮
 - コールスロー
 - 回鍋肉 …………… P 5
 - ズッキーニの焼サラダ
 - ズッキーニのチーズ焼き
- ・佐久市の主な農水産物…………… P 6
- ・市内直売所マップ…………… P 7
- ・各料理の完成写真…………… P 8

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」で衝撃的な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、北御牧村（現東御市）に移住し、料理、お菓子教室スウィートハートを主宰。
2015年11月、佐久市に引っ越し、料理教室を主宰。
佐久市在住。
NHK「きょうの料理」、ABN「ザ・駅前テレビ」などへの出演や数多くの本を出版されるなど、様々な分野で活躍される。



佐久市産の農産物がおいしい理由①

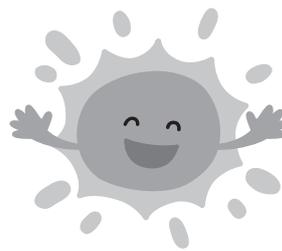
「昼夜の気温差が大きい」

植物は、太陽光を浴びて光合成により、自ら栄養分を作っています。その一方で、動物と同じように、呼吸により栄養分を消費しています。夜間は、光合成をしませんので、夜温が高いと呼吸によるエネルギーの消費が激しくなり、植物体に蓄えた養分を消費してしまいます。つまり、佐久のように夜間の気温が低いと、呼吸で失われる養分が少なく、その分だけ収量が増えたり、味や色づきがよくなるとも言われています。

佐久市産の農産物がおいしい理由②

「晴天率の高い地域」

同じ品種でも、生育中の日照時間が長い方がおいしいとされています。



佐久市産の農産物がおいしい理由③

「良質で豊富な水」

米作りでは、水が大切といわれており、良質な水が豊富にあります。
佐久市は、県内有数の米どころで、乾燥冷涼な気候は、米作りにも適しています。単位面積当たりの収量は長野県が全国1位であり、佐久地方は県内でも1位2位を争っています。…ということは、佐久地方は、品質の優れたお米がたくさん取れる地域なのです。さらに、農薬や化学肥料の使用量を半分以下に抑えた「特別栽培米」などの栽培方法にこだわったお米もあります。

材料のハクサイの特徴

標高1,000mの望月長者原地区が大きな産地です。気温の寒暖差が生み出す甘さと品質の良さで市場でも高評価です。

長者原産の高原野菜は㊦(まるつき)ブランドで知られています。

5月から11月まで栽培されています。



材料のキャベツの特徴

気温の寒暖差が甘さを生み出しています。品質も良く、県外の有名産地より高値で取引されることが多いようです。

市内の直売所で取り扱っているところもあります。

望月長者原地区が大きな産地です。主に関西方面へ出荷されています。ということは、6月から10月にかけての関西のお好み焼きは、佐久市産のキャベツが使われているかもしれません。



材料のズッキーニについて

生産量は、長野県が全国1位。佐久市は長野県下2位で、佐久市はズッキーニの一大産地です。

かぼちゃの仲間、味にクセが無く、どんな料理にも合わせやすい野菜です。



材料のミニトマトについて

生産量は、長野県下2位。

ズッキーニ、ミニトマト等の果菜類も昼夜の温度差が大きいことで、糖度や色づきがよいミニトマトが生産されます。

また、生育中の日照時間が長いトマトの方が、おいしいとされています。

今回の紹介の農作物は一部分です。

佐久市内では、いろいろな品目の農作物が作られています。

今回紹介のほかにも、おいしい野菜や果物がたくさんあります。

ぜひ、ご賞味ください。



ラーパーツァイ

材料 作りやすい 分量

- 白菜…………… 1/4株
 - しょうが…………… 1/2かけ
 - 塩…………… 大さじ1弱
 - 水…………… 100cc
 - サラダ油…………… 大さじ2
 - 赤唐辛子…………… 1本分
 - 山椒の実…………… 少々
- ①
- 砂糖…………… 大さじ3
 - 酢…………… 大さじ3

作り方

- ① 白菜は5～6cmの幅に切り、縦の細切りにし、塩をふり、水を加えしんなりとするまで置いておく。
- ② しょうがは千切りにする。
- ③ ①の白菜の水気をしっかり切る。
- ④ ③にしょうがと①を加え混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油と赤唐辛子、山椒の実を入れ軽く煙が出るくらい熱々にし、④に上からジュッとかけ、混ぜ合わせて味がなじんだらできあがり。

作り方

- ① 白菜は3cmのざく切りにする。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩を振り、片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に、水、チキンコンソメを入れ沸騰させたら、②の肉を入れ軽く火を通し、次に白菜を入れ、ふたをして12分程度煮る。
- ④ 最後にしょうゆで味つける。

白菜と鶏肉のうま煮

材料 4人分

- 白菜…………… 1/4株
- 鶏もも肉…………… 300g
- 塩…………… 小さじ1/2
- 水…………… 2カップ
- チキンコンソメ… 1個(キューブ)
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 片栗粉…………… 大さじ3

コールスロー

材料 作りやすい 分量

- キャベツ…………… 1/4個
 - にんじん…………… 1/2本
 - レーズン…………… 20g
- ①
- オリーブオイル… 大さじ1と1/2
 - ワインビネガー… 大さじ1/2
 - 砂糖…………… 大さじ1/2
 - 塩…………… 小さじ1/2
 - マヨネーズ…………… 大さじ1
 - こしょう…………… 少々

作り方

- ① キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ② キャベツとにんじん、レーズンを合わせ、そこに①をすべて加えて混ぜ合わせる。



回鍋肉 ホイコーロー

材料 4人分

- キャベツ…………… 300g
 - ピーマン…………… 4個
 - 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
- ①
- 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
 - 塩…………… 小さじ1/2
 - 油…………… 大さじ1強

作り方

- ① キャベツは4cm角、ピーマンは一口大、豚肉は5mm厚さの一口大に切る。
- ② ①をすべて合わせておく。
- ③ 熱湯に塩を入れ①の豚肉とキャベツ、ピーマンをそれぞれ湯とおしする。豚肉は色が変わるくらいまでにする。
- ④ フライパンを熱し、油を入れ、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トロミをつけ、③を入れてひと混ぜする。



作り方

- ① ズッキーニは7~8mm幅、ミニトマトは1/2に切る。
- ② かつお節に熱湯を注いでこし、残りのドレッシングの材料全て加えてよく混ぜる。
- ③ 鍋にオリーブオイル大さじ2 (分量外) を熱し、ズッキーニを入れ焼き色がついたら、ミニトマトを加えて焼く。
- ④ 焼いた野菜はすぐにドレッシングの中に入れ、混ぜ合わせる。

ズッキーニの焼サラダ

材料 作りやすい 分量

- ズッキーニ…………… 2~3本
 - ミニトマト…………… 12個
- ドレッシング
- かつおパック…………… 5g
 - 熱湯…………… 150cc
 - しょうゆ…………… 大さじ1弱
 - 酢…………… 大さじ3
 - 塩…………… 小さじ1弱
 - こしょう…………… 少々
 - オリーブオイル…………… 大さじ1
 - 砂糖…………… ひとつまみ

ズッキーニのチーズ焼き

材料 4人分

- ズッキーニ…………… 2~3本
- ピザ用チーズ…………… 80g
- オリーブオイル…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1/3
- こしょう…………… 少々

作り方

- ① ズッキーニは斜めの薄切りにし、5cm長さのマッチ棒くらいに切る。
- ② ①をオリーブオイル、塩、こしょうで合わせてマリネし、耐熱皿に平らに入れ、その上にチーズをのせる。
- ③ 230℃に温めておいたオーブンで約15分間、焼き色がつくまで焼く。

●各料理の完成写真を8ページに掲載しています。

佐久市の主な農水産物

農産物の種類	収穫できる時期											
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ハクサイ												
キャベツ												
レタス												
リーフレタス (グリーン、サニー)												
ミニトマト												
ズッキーニ												
ホウレンソウ												
アスパラガス												
ブロッコリー												
スナップエンドウ												
トマト												
キュウリ												
ピーマン												
パプリカ												
じゃがいも												
大根												
長いも												
冬至かぼちゃ												
もも												
プルーン												
リンゴ												
ふな												
佐久鯉												
米												

佐久市直売所マップ

ちやたまや
桑山102-1
☎0267-51-5810



赤坂直売所
塩名田88-9
☎0267-58-0162



こまがた直売所
布施449-1
☎0267-53-5811



道の駅
ほっとばーく・浅科
甲2177-1
☎0267-58-0581



JAファーム
さわやかグリーンセンター
猿久保27-1
☎0267-66-3300



しらかば店 望月の里
(JAしらかば店生産直売所)
協和2356-1
☎0267-51-1177



いきいき中央センター
はらっぱ
中込3525-4
☎0267-88-7228



中込店直売所
中込(三石)478-1
☎0267-63-2215



佐久市の農産物を買おう!

今回紹介した農産物は、市内各所にある農産物直売所などで購入することができます。(農産物の収穫時期は、天候等に左右されるため多少前後することがあります。)

道の駅「ヘルシーテラス佐久南」
平成29年7月オープン予定

JA佐久浅間女性会
まごころ市
佐久総合病院正面玄関前
☎0267-81-5050

地域活性の会
おいでなんし直売所
白田2302-3
☎090-9357-4554



白田地域金曜夕市
白田駅前広場
☎0267-82-9032

金曜日
中込橋場公会堂前
☎0267-62-2338



五稜の里直売所
田口6760-2
☎0267-82-9878



手づくりの店 でのぼう
勝間270-1
☎0267-82-5907



佐久市の旬の農産物を食べよう!

佐久市では、多くの市民の皆さんに地元の農産物を利用していただきたいとの思いから、佐久市産農産物を取り扱う店舗や加工業者飲食店などを地産地消の店として認定し、その周知を図っています。これらのお店には、目印になるよう「のぼり旗」が出されていますので、ぜひご利用ください。



佐久の旬を おいしく食べよう!

白菜と鶏肉のうま煮 (P4)



ラーパーツアイ (P4)



コールスロー (P4)



回鍋肉 ホイコーロー (P5)



ズッキーニの焼サラダ (P5)



ズッキーニのチーズ焼き (P5)



山本麗子先生の
おいしいレシピ!!