

＼信州を**食**べよう！＼

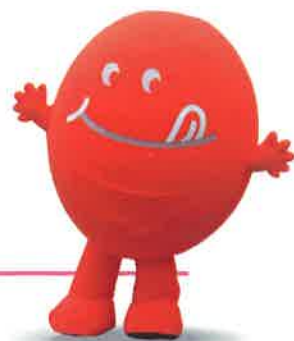
# 旬ちゃんの「**地産地消**レシピ」



**10th ANNIVERSARY**

長野県のおいしい**農畜産物**を  
使った**レシピ集**だよ！

おいしい信州フード(食土)を食べよう！育てよう！  
地産地消キャンペーン推進委員会



「旬ちゃん」  
長野県地産地消推進キャラクター



## 旬ちゃんの「地産地消レシピ」

「おいしい信州ふーど(風土)」を食べよう!育てよう!地産地消推進キャンペーン推進委員会(長野県、JA長野県グループ、八十二銀行、信濃毎日新聞社)は、地産地消をPRし県産農畜産物や加工品の消費拡大につなげるため、さまざまな企画を開催するほか、地産地消推進キャラクターの「旬ちゃん」と積極的に各種イベントに参加しています。

この活動が平成29年度に10周年を迎えたことから、記念事業として県産農畜産物などのおいしさや素晴らしさをより県民の皆様にご覧いただき、地産地消を推進するため、県産食材を使ったレシピを募集しましたところ、多くの皆様にご応募いただきました。そこで、応募いただいた中から旬ちゃん賞を受賞したレシピを『旬ちゃんの「地産地消レシピ」』として作成いたしました。是非ご覧いただき、新鮮でおいしい県産農畜産物を使った料理をご家庭で味わってみてください。ご応募いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

### 監修者

### 「おいしい信州ふーど(風土)」公使

#### 湯本忠仁氏

日本料理「ゆ庵」、長野県調理師会会長、  
農林水産省 日本食普及の親善大使、  
全国日本調理技能士会連合会副会長



応募作品は、県産の食材を活かしたおいしそうな料理ばかりで、家庭料理のプロ意識が見られました。全体的に見た目については色彩を持たせ、華やかさがあるとさらによくなるという印象でした。

さて、長野県は食材の宝庫と言われておりますが、近年は日常の食に対する関心の希薄化が進み、手間のかかる手料理が食卓に並ぶ機会の減少や、中食・外食の増加により、子どもたちの食に対する興味も薄れてきています。

子どもの頃の味覚は大人になっても印象に残っているもので、親と子が一緒に何を食べたのが大切です。「家庭」の料理を親から子・孫へ伝えていくことで、豊かな食生活が実践されることを願っています。

このレシピ集が、日ごろ何気なく食べている家庭料理の大切さを見つめ直したり、使用した県産農畜産物を通して生産者の想いを感じるきっかけとなっただけであれば幸いです。

## 「おいしい信州ふーど(風土)」とは

長野県の素晴らしい農畜産物の魅力を県民一人ひとりが共有し、それぞれが情報発信する県民運動として平成23年から取組を開始しています。



おいしい信州ふーど(風土)

調理時間  
15分



### コツ

野菜を柔らかく仕上げたい場合は、炒める前にサッとゆでるかレンジで加熱する。

### 作り方

- 1 アスパラガスの根元を切り落とし、皮むきで根元から1/3ほど皮をむく。
- 2 アスパラガスは斜めの薄切り、にんじんは千切りにする。
- 3 一口大に切った鶏肉と、野菜、調味料を混ぜ合わせる。
- 4 フライパンで鶏肉に火が通るまで炒めて完成!

## 鶏肉とアスパラの みそマヨ炒め

### 材料(2人分)

鶏もも肉 …… 120g しょうゆ …… 小さじ1/6(1g)  
にんじん …… 1/6本(15g) 炒め油小さじ …… 1/4(1g)  
アスパラガス …… 1本(20g)  
マヨネーズ …… 小さじ2(10g)  
みそ …… 小さじ1/2(3g)

### エピソード

アスパラガスが苦手な子にも食べてもらえるように、子ども達が好きな鶏肉と一緒に、食べやすいマヨネーズ味にして保育園の給食に出しました。お好みでこのを入れたり、鶏肉の代わりに魚を使ったりしてもおいしいです。

### 監修者コメント

野菜とお肉のバランスが良く、食べ慣れた「みそ」と「マヨネーズ」の味付けは子どもから大人まで喜ばれます。どんぶり料理にしても楽しめますね。

調理時間  
20分



### コツ

外側のレタスは巻きやすいように茹で、中に入れるレタスは食感が出るように生にしました。また、ワサビも粗削りにして食感と風味が出るようにしました。

### 作り方

- 1 牛肉に塩・こしょうして油で炒め、粗熱をとる。
- 2 沸騰した湯でレタス4枚、豆苗をサッと茹で、キッチンペーパーで水分を押さえる。残りのレタス2枚は幅1センチくらいのザク切りにする。
- 3 ポン酢とワサビを混ぜたものを牛肉にあえる。
- 4 茹でたレタスに韓国のかき、牛肉、刻んだレタス、豆苗の順でのせ、両端を中に折り畳み、ロールキャベツのように巻く。巻き終わりを下にしてしばらく置き、半分に切る。完成!

## つ〜んとサッパリ! レタスの牛肉巻き

### 材料(2人分)

レタス …… 6枚 ポン酢 …… 小さじ2  
牛バラ肉 …… 150g 塩・こしょう …… 少々  
豆苗 …… 1/6パック サラダ油(お肉を炒める油  
粗削りワサビ …… 小さじ2 大きじ1、牛脂でもOK)  
韓国海苔 …… 12枚

### エピソード

夏の暑さで食欲がない時にわさびでサッパリと食べられるようにしました。また、わさびには抗菌作用があり、夏の食事によいと思いました。

### 監修者コメント

県産レタスがおいしい季節に考えられたレシピで、わさびやポン酢の味付けは夏でもさわやかに食べられますね。レタスの食感を活かした大人向けの料理です。

### 長野県の おいしい話

#### アスパラガス

長野県の生産量は全国3位!茎が太いほど甘みがあり、みずみずしい。旬は4月~9月下旬。飯山市、中野市、伊那市で生産が盛んです。

#### レタス

長野県の生産量は全国1位!夏の冷涼な気候により、みずみずしくやわらかい。旬は5月上旬~10月下旬。川上村、塩尻市、南牧村で生産が盛んです。



調理時間  
20分



コツ

千曲市の特産物である玉ねぎを使い、夏野菜を彩りよく盛りつけました。

### 作り方

- 1 玉ねぎを輪切りで3等分し、フライパンで焦げ目をつけ、弱火でじっくりと火を通す。
- 2 えのきたけはざく切りしてから鍋に入れ火を通す。しんなりしたところで、たたいた梅干しの果肉と味噌を混ぜあわせる。
- 3 パプリカは5ミリ角切りにし、鍋に入れ火を通す。火が通ったら塩麴で味付けをする。
- 4 モロヘイヤを茹でてざく切りし、醤油と削り節で味を調える。

## たまねぎちゃんのお洒落ぼうし

### 材料(2人分)

玉ねぎ…………… 2玉 塩麴…………… 小さじ1  
えのきたけ…………… 100g モロヘイヤ…………… 4本  
梅干し…………… 1こ 醤油…………… 小さじ1  
味噌…………… 小さじ2 削り節…………… 大さじ1  
パプリカ(赤・橙)… 各1/2

### エピソード

我が家の玉ねぎをなんとか美味しく沢山食べてほしいと思って考えました。

### 監修者コメント

彩りがきれいで、地元の農産物を多く使用しているところが高評価です。食べやすさを工夫して、玉ねぎをざく切りにし、トーストにのせてもおいしく食べられます。

調理時間  
30分



コツ

揚げる際、弱火から中火で揚げます。深く切り込みを入れるとさらにうなぎらしく見え、揚げたときにきれいに仕上がります。

### 作り方

- 1 里芋は皮をむき、茹でてつぶす。長芋は皮をむき、すりおろす。
- 2 1に粉豆腐、すりごまをいれてよく混ぜ合わせる。
- 3 のりを横に2等分し、2をぬる。
- 4 3にうなぎの身を形どり、のりを密着させるため、のり面からサラダ油でじっくり揚げ、さらにひっくり返し揚げる。
- 5 たれをつけ、フライパンでのり面から焼き、さらにひっくり返して焼く。

## 高野豆腐のうなぎもどき

### 材料(2人分)

粉豆腐…………… 大さじ2.5 サラダ油…………… 適量  
里芋…………… 90g うなぎのたれ…………… 適量  
長芋…………… 100g  
のり…………… 1枚  
すりごま…………… 大さじ2.5

### エピソード

価格が高騰しているうなぎを、安価でしかも植物性タンパク質を豊富に含む高野豆腐で作れないかと思い考えました。

### 監修者コメント

里芋、長芋、高野豆腐は相性がよく、ふんわりとした食感になります。粉さんしょうを振りかければ、さらにうなぎらしくなりますね。

調理時間  
20分



コツ

マリネ風のさっぱりとした味付けにしました。

### 作り方

- 1 ズッキーニを7ミリ位の角切りにし、オリーブ油で軽く炒める。
- 2 玉ねぎを薄切り、ミニトマトを半分、ポイルエビを1センチ位にカット。
- 3 1と2をボールに入れ、Aである。
- 4 しめじを適当な大きさに手で割き、鍋に分量の水とともに入れ、ひと煮立ちさせる。
- 5 4を弱火にし、Bを入れ、粉寒天が溶けたら火を止め、粗熱をとる。
- 6 器に3と、いちょう切りにしたりんごをバターで炒め、湯がいたオクラを薄切りにして散らす。
- 7 5を注ぎ、冷蔵庫で冷やす。

## 旬野菜の寒天寄せ

### 材料(2人分)

ズッキーニ…………… 30g りんご…………… 20g  
ミニトマト…………… 4個  
おくら…………… 10g A 酢…………… 小さじ1/2  
玉ねぎ…………… 20g B しょうゆ…………… 小さじ1/2  
ポイルエビ…………… 3尾 粉寒天…………… 小さじ1  
しめじ…………… 10g 顆粒だし…………… 小さじ1  
オリーブ油…………… 適量 しょうゆ…………… 小さじ1  
水…………… 250cc 塩…………… ひとつまみ

### エピソード

自家製野菜で作りました。その時々旬の野菜を使ってみてください。

### 監修者コメント

彩り野菜で見た目もさわやかな料理です。おもてなしにも向くおしゃれな一品ですね。

調理時間  
30分



コツ

とろみをつけすぎないように気をつけました。

### 作り方

- 1 サーモンを適当な大きさに切り、唐揚げをつくる要領で米粉をまぶして揚げる。
- 2 ぶなしめじ、カットしたえのきたけ、干しえびにだし汁を加えて煮る。
- 3 2におろし大根を入れ、Bを加えて味を調える。
- 4 3が煮立ったら米粉を水で溶いて加え、とろみをつける。
- 5 4を1にかけて完成。

## 信州きのことサーモンのおろし煮かけ

### 材料(2人分)

サーモン…………… 60g 大根…………… 100g  
米粉(まぶし用)… 適量 米粉(とろみ用)… 大さじ1  
サラダ油…………… 適量 しょうゆ…………… 大さじ1  
ぶなしめじ…………… 40g A 塩…………… 小さじ1/2  
えのきたけ…………… 40g B 酒…………… 大さじ1/2  
干しえび…………… 5g みりん…………… 大さじ1/2  
だし汁…………… 150ml

### エピソード

家にたくさんの大根が残っていたので、大根を使った料理にしたいと思いました。

### 監修者コメント

サーモンに米粉をつけたところがポイントです。また、目の前にあった大根をおろし煮かけにした発想がよいく、きのこをたっぷり使っていて食材の組合せもよいです。いんげんを入れると色彩がよくなりますね。

長野県の  
おいしい話

きのこ

長野県は言わずと知れた「きのこ王国」。きのこは低カロリーで食物繊維が豊富。様々な調理法が楽しめる食卓に彩を添えることができます。

ズッキーニ

長野県の生産量は全国1位!油料理との相性が抜群。生食もおすすです。旬は6月上旬～10月下旬。佐久市、飯山市、木島平村で生産が盛んです。

長野県の  
おいしい話

長芋

長野県は生産量が全国3位!山形村と長野市で生産が盛んです。山形村産は粘りと甘み強いのが特徴、長野市産はみずみずしい食感が特徴です。旬は11月上旬～4月上旬。

信州サーモン

長野県のオリジナル品種で、味が良く、紅色の肉が美しいことから、消費者から高く評価されています。刺身やスモーク(くん製)に最適です。



調理時間  
20分



コツ

りんごと豚肉のバランスに気をつけました。また、りんごに火を通すため、厚くなり過ぎないようにカットしました。

### 作り方

- 1 春巻きの皮の上に豚肉、りんごの順におく。
- 2 1に塩・こしょうを少々かけてくるむ。
- 3 2を多めの油170～180℃で揚げ焼きする。油の量の目安は春巻きの厚さの半分。

## りんごと豚肉の春巻き

### 材料(2人分)

春巻きの皮 …… 4枚  
りんご …… 1/4  
豚肉うす切り …… 4枚  
塩・こしょう …… 少々  
サラダ油 …… 適量

### エピソード

昔、母がりんご春巻きをアップルパイ風につけてくれ、りんごと豚は合うと感じたので考案しました。

### 監修者コメント

身近にある素材を使った料理です。りんごにうす塩をし、バターソテーしてから豚肉を巻くとしっとりします。簡単アイデア料理が高評価です。

調理時間  
20分



コツ

高野豆腐に片栗粉入りの牛乳だしを吸わせることでふっくら仕上がります。

### 作り方

- 1 高野豆腐をたっぷりの熱湯で10分ほど戻す。10分したらお湯を捨て、冷水をかけて冷ましながらやけどに気を付け、水をしっかり絞る。
- 2 ボールに牛乳、めんつゆ、片栗粉を入れてよく混ぜ、水を絞った高野豆腐を入れる。優しくもみながら牛乳のだしをたっぷり高野豆腐に含ませる。余った牛乳だしは、後でソースに使うのでとっておく。
- 3 フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて中火で熱し、牛乳だしをたっぷり吸った高野豆腐を入れて片面2分ずつ焼く。
- 4 焼きあがった高野豆腐は取り出しておき、そのフライパンでオリーブオイル大さじ1を入れてきのこを炒める。そこへ余った牛乳だしを同量の水で薄めて入れ、とろみをつけソースにする。味が薄いようであれば塩・こしょうで味を調える。高野豆腐を好みの大きさに切ってソースをかける。

## 高野豆腐のミルクステーキのこのソース

### 材料(2人分)

高野豆腐 …… 2枚    きのこ …… 合わせて100g  
牛乳 …… 100cc    (しめじ、エリンギ、えのきたけ  
めんつゆ(希釈タイプ)    など信州きのこ)  
…………… 大さじ1    オリーブオイル …… 大さじ2  
片栗粉 …… 大さじ1

### エピソード

高野豆腐を手軽に食べられないものかと思って考えました。

### 監修者コメント

信州の食材をふんだんに使用しているところが高評価です。牛乳の分離が気になるときは、戻した高野豆腐を含め煮にし、キノコソースに加えるだけでまろやかさが活かせますよ。

長野県の  
おいしい話

### りんご

長野県の生産量は全国2位!県内ほぼ全域で生産されています。日照時間が長く、昼夜の気温差が大きいため、甘くて色づきの良いりんごが育ちます。

### 凍り豆腐

高野豆腐や凍み豆腐とも呼ばれています。生産されている9割以上が長野県産です。おいしいだけでなく、血液中の中性脂肪の上昇を抑えるなどの効果があるとされているため健康食品としても注目!

調理時間  
20分



コツ

小芋の皮が気にならないように油で揚げました。

### 作り方

- 1 小芋を皮のまま茹でる。
- 2 1にてんぷら粉をつけ揚げる。(皮がやぶけるのを防ぐため、揚げる時はつまようじで穴をあける。)
- 3 揚げた小芋を皿に盛り、すき焼きのたれを回しかける。
- 4 ほうれん草を切り、小エビと軽く炒める。塩・こしょうで味を調べて3にのせる。
- 5 4にチーズをのせ、レンジで10秒程度温める。

## チーズ小芋

### 材料(2人分)

小芋 …… 10ヶ    サラダ油 …… 適量  
ほうれん草 …… 3株    すき焼きのたれ …… 適量  
小エビ …… 少々    塩・こしょう …… 少々  
チーズ …… 少々  
てんぷら粉 …… 適量

### エピソード

小芋は捨てられることが多いので、おいしく食べたいと考えました。また、手軽に作れて子どもが喜びです。

### 監修者コメント

彩りもよく、小芋をうまく活用したところが高評価です。子どものおやつにも向く楽しい逸品ですね。

## 地産地消のよいところって何でしょう?

### ①新鮮な食材はおいしい!

農産物を収穫して間もないことを「とれたて」、「新鮮」などと言います。おいしい農産物の秘訣は新鮮が一番です。

### ②安心です!

最近では、農家さんの名前が入ったり、顔写真が掲載されている食材が販売されています。生産者の顔が見えることは安心につながります。

### ③環境にやさしい!

その地域の食材を、その地域で食べることは、食材を運ぶトラックなどの輸送コストがかからず、CO<sup>2</sup>の排出量が少なくなります。

地産地消って  
こんなにステキ!



レシピはホームページでも公開しています。

ホームページ:<http://www.shunchan-nagano.net/>

「おいしい信州ふーど(風土)」を食べよう!育てよう!

地産地消キャンペーン推進委員会事務局

○長野県農政部農産物マーケティング室内

TEL:026-235-7217 FAX:026-235-7393 メール:marketing@pref.nagano.lg.jp





わたしたちも地産地消を応援しています!



(順不同)



世界一の健康長寿を目指す。

- A...Action(毎日続ける速歩と体操)
- C...Check(家族そろって必ず健診)
- E...Eat(減らそう塩分、増やそう野菜)

## オール信州で取り組む 地消○地産

「地域の消費」と「地域の生産」を結んで  
地域内経済循環の輪を広げます。

※長野県では、従来の地産地消の取組に加え、地域で消費する食材について、地域で生産することを、「食の"地消地産"」として取組んでいます。