

オール地元食材でつくるフルコースレシピ

# あづみのの食卓

中華編

2023  
春



安曇野調理師会 会長

レシピ考案 **田島 修二**



レシピ考案

安曇野調理師会 会長

田島修二

制作スタッフ

編集・レイアウト

植畑彩香

取材・執筆

筒木愛美

写真

河谷俊輔

デザイン

廣瀬 陶

印刷 藤原印刷株式会社

発行 安曇野市農林部農政課

〒399-8281

長野県安曇野市豊科6000番地

TEL.0263-71-2000

2023年8月 発行

※本誌掲載の情報は、2023年6月時点のものです。

※本誌掲載の情報(本文、写真、イラストなどを著作権者の承認なしに、無断で転載・翻訳・複製・データ化・インターネットなどでの掲載)をすることを禁じます。

令和5年度 長野県地域発元気づくり支援金活用事業



## 安曇野、 おいしさの源

北アルプス山腹の雪が融け始めるころ、純白のわさびの花が咲き、安曇野に春を告げます。活気あふれ、新しい生命の息吹が次々と聞こえてくる季節の到来です。水をたたえた田んぼに北アルプスが映り込む「水鏡」は、早苗の季節にしか見られない絶景です。

安曇野の農産物は寒さ厳しい冬の間、じっくりと旨みを蓄えていきます。そして春のおだやかな気候の中ですくすく育ち、旬を迎えた春野菜はみずみずしくてやわらかく、食卓を豊かにしてくれます。

「あづみのの食卓」は、安曇野の豊かな農の営みをこれからも繋いでいくため、この地の農産物をもっと知っていただきたいという思いから生まれました。メイン料理からデザートまで、全て安曇野産食材が主役。安曇野産食材を存分に堪能できるフルコースとそのレシピをご紹介します。

第3シリーズ目となる今回は、安曇野調理師協会長の田島修二さんにオリジナル中華のフルコースを考案いただきました。食材には、春の安曇野を代表する玉ねぎやセロリをはじめ、特産品である信州サーモンやわさびが選ばれています。このフルコースを通じて、安曇野食材の新たな一面をお楽しみいただけたらと思います。

安曇野市農林部農政課



### ガラス製品

私が料理長を務める「ビレッジ安曇野」のレストランでは、料理の器に「あづみ野ガラス工房」のガラス製品を採用しています。料理において器は重要な要素です。器があるからこそ料理が映えますし、器の色合いや形状によって見た目に魅力が生まれます。「あづみ野ガラス工房」ではオーダーメイド品も対応しており、料理にあわせてオリジナルの器の制作をお願いすることもあります。



### 野菜の飾り切り

20年程前から、野菜の飾り切りを料理の彩りとして、添えています。独学なので、習得するのは大変でしたが、お客様の喜んだり驚いたりしている顔を見るのがとても嬉しく、技術や表現を磨いてきました。例えば、桜の時期は大根を桜の形に切って、ピンクに染めて桜

の花を模した飾りを作り、季節感を演出しています。お客様同士の会話も盛り上がるので、会食の場を楽しんでもらえたらと思います。

プロフィール  
安曇野調理師会 会長  
田島 修二

1963年松本市生まれ。10代より料理の道を志し、高校で調理師免許を取得したのち、東京の老舗ホテルで腕を磨く。1983年に故郷に戻り、松本東急インホテルで和洋中を問わず幅広い料理の経験を積む。その後「ビレッジ安曇野」に勤務し、2001年より料理長を務める。2018年、安曇野調理師会 会長に就任。(公社)日本調理師会 師範、長野県調理師会技能指導員。



シェフこだわりの  
安曇野づくしのオリジナル中華

安曇野調理師会 会長  
田島修二さんに  
レシピに込めた想いについて  
伺いました。

私は長年安曇野で働いていますが、安曇野は寒暖差の大きさと豊富な湧き水など地理的な条件に恵まれていて、食材の宝庫です。様々な野菜や果物、養殖魚を育てる生産者さんがいらっやって、顔が見える新鮮な食材を扱えるのも料理人としては大変ありがたいです。

特に旬の食材は本当に美味しいですね。旬のものを食べると体によいと言いますが、旬のものは栄養素が豊富ですし、値段も手頃。最もふさわしい時期に収穫しているため味もいいです。例えば、安曇野の特産品である玉ねぎは、冬の間は甘みを蓄えているので、辛みが少なく生でも食べやすいです。

フルコースのレシピを考案した際のポイントとしては、赤・黄・緑の「食の三原色」を意識して彩りよく仕上げる。そして、普段は捨てられがちな葉っぱや骨まで食材を無駄なく使い切ることを意識しました。目にも楽しく、環境にもやさしい料理となつていきます。

実はこのフルコースを考えるのに半年を要しました。私なりに安曇野産の食材の魅力を詰め込んだオリジナル中華のフルコースに仕上がったので、ぜひご家庭でもお試しください。「安曇野の食材でここまでできるんだ」と思ってもらえたら嬉しいです。

# 安曇野食材でつくる 中華フルコース

主役となる食材から調味料まで、田島さんがレシピを考案する中で選ばれた、安曇野産食材をラインナップしました。次項より主役の食材と各料理のレシピについて田島さんよりご紹介いただきます。

安曇野産野菜の  
生春巻きサラダ  
三色ドレッシング  
セロリ(のぐちファーム)  
きゅうり(市内生産者)  
わさび(南穂高農産加工(株))  
信州サーモン(日の出養鱒(株))  
紅くるり大根(のぐちファーム)



釜冬瓜の信州サーモン  
すり身団子入りスープ

しいたけ(市内生産者) / 筍(市内生産者)  
玉ねぎ(重柳農村振興委員会)  
長ねぎ(市内生産者) / 豆腐((有)竹内商事)  
信州サーモン(日の出養鱒(株))



味噌とトマトのロールケーキ

わさびソース添え

味噌(ビレッジ安曇野) / 卵(幸泉園)  
牛乳(北アルプス牧場) / はちみつ(佐野養蜂園)  
わさび(南穂高農産加工(株)) / トマト(市内生産者)



梅豆腐

豆腐((有)竹内商事)



皇帝卵蒸し  
サーモンクリーム  
のせ  
わさび風味

豆腐((有)竹内商事) / 卵(幸泉園)  
信州サーモン(日の出養鱒(株))  
牛乳(北アルプス牧場)  
わさび(南穂高農産加工(株))

豚肉トマト巻甘酢餡掛け

トマトのハート盛り

豚肉((有)ありがとん) / トマト(市内生産者)  
ケチャップ(南安曇農業高等学校)  
卵(幸泉園) / きゅうり(市内生産者)



信州サーモンの燻製

信州サーモン(日の出養鱒(株))



信州サーモンの  
北京ダック風

そば粉(等々力等さん)  
信州サーモン(日の出養鱒(株))  
セロリ(のぐちファーム)  
卵(幸泉園)  
牛乳(北アルプス牧場)

わさび茶

わさび  
(南穂高農産加工(株))

玉ねぎ茶(夏秋いちご)

玉ねぎ(重柳農村振興委員会)  
夏秋いちご(市内生産者)



真っ赤な梅酒

梅(自家製)  
紅くるり大根  
(のぐちファーム)



信州サーモンと  
チャーシューの炒飯  
竹筒蒸し

信州サーモン(日の出養鱒(株))  
豚肉((有)ありがとん)  
長ねぎ(市内生産者)  
卵(幸泉園) / 米(市内生産者)

射込み玉ねぎ姿蒸し

豚肉((有)ありがとん)  
信州サーモン(日の出養鱒(株))  
しいたけ(市内生産者)  
筍(市内生産者)  
長ねぎ(市内生産者)  
玉ねぎ(重柳農村振興委員会)



# 田島シエフに聞く、 安曇野食材の心

フルコースのメイン食材に  
選ばれた農水産物について、  
田島さんにその魅力を  
語っていただきました。

## 玉ねぎ



安曇野は県内有数の玉ねぎの産地。毎年6月には「玉ねぎ祭り」が各地で開催され、新玉ねぎの直売や収穫体験を目当てに県内外から人々が訪れます。この時期の安曇野の玉ねぎは甘みがあり、風味が豊か。料理に使うと味に深み加わりますし、生でスライスして鰹節とポン酢をかけるだけでも十分美味しいです。また、玉ねぎは栄養価が高く、血液をサラサラにする効果も期待できる硫化アリルを豊富に含んでいます。ぜひ積極的に玉ねぎを食事に取り入れて、健康づくりに役立ててください。

## わさび



安曇野といえばわさび、と仰る方も多いですよ。すりおろすとほのかに甘く、爽やかな辛さが特徴です。私はすりおろして食べる芋の部分だけでなく、わさびの花もよく料理に使います。ご存知の方も多ですが、わさびは花もツーンとした辛さがあるんです。手に入る

のは春だけなのですが、私はいつでも食べる事ができるよう、春のうちにまとめて花蒸し(おひたし)をつくり冷凍しておきます。花蒸しは鰹節と醤油をかけていただくことが多いですが、わさび漬けと和える食べ方もおすすめです。

# 信州サーモン

信州サーモンは、安曇野市明科にある長野県水産試験場が約10年かけて開発した養殖魚。アメリカのバイデン大統領をもてなす夕食会の食材に選ばれたことでも話題になりましたね。長野県内各地で養殖されている信州サーモンですが、安曇野産の信州サーモンは北アルプスからの豊かな湧き水で育つのが何よりの特徴。その身はキメが細かくよく締まっています。脂がのっているのも大きな魅力です。世界に誇る安曇野の特産品です。



# セロリ

穂高地区や堀金地区で生産が盛んなセロリ。安曇野のセロリは茎が太く、パリッとしていてみずみずしい食感が楽しめます。そのまま生で食べてももちろん美味しいですが、料理に使うといい脇役になってくれます。主役の邪魔はしないのに、セロリがあるとなんとは印象がまったく違うんです。長ねぎなどの香味野菜と合わせても、風味や香りが負けず、よい相乗効果が生まれますね。千切りにするとシャキシャキと歯ざわりがよくなるので、お子さんでも食べやすくくなります。



# 味噌

味噌の国内生産量の約5割を支える長野県。安曇野で暮らす人々の食卓にも味噌は欠かせない存在です。私の実家もそうですが、昔は各家庭で手作り味噌を作るのが当たり前でした。手作りならではのまろやかな風味や愛着から「自分の家の味噌が一番美味しい」と自慢し合っていましたね。安曇野では、いまも昔ながらの作り方で味噌をつくっている生産者も多いので、ぜひ食べ比べをしながらお気に入り味の味噌を見つけてみてください。また、味噌は発酵食品で健康に良いことが知られていますから、身体の調子を整えるためにもぜひ皆様の食卓に取り入れていただきたいです。





## 安曇野産夏野菜の 生春巻きサラダ 3色ドレッシング

### 緑・黄・赤の3色ドレッシング

#### 材 料

玉ねぎ 40g / オリーブオイル 150cc  
 サラダ油 150cc / 卵白 2個 / 酢 100cc  
 わさびの花蒸し 5g / 小松菜(ボイル) 3g  
 紅くるり大根 5g / にんじん 5g / 塩・胡椒 適量

#### 作 り 方

- ざく切りした玉ねぎと卵白をミキサーにかけ、なめらかになったら止める。
- ①にオリーブオイルとサラダ油を入れ、攪拌する。もったりしてきたら酢を何回かに分けて入れ、クリーム状になるまでミキサーにかけたら、ボウルに3等分する。
- 〈緑色〉わさびの花蒸しとボイルした小松菜、〈赤色〉紅くるり大根、〈黄色〉にんじんを用意し、それぞれざく切りする。
- ②で分けた1/3量と③を1色ずつミキサーに入れる。それぞれ塩・胡椒で味を整える。

### 安曇野夏野菜の生春巻きサラダ

材 料 パプリカ 1/2個 / セロリ 1/2本 / きゅうり 1/2本 / にんじん 1/4本 / 信州サーモン 80g  
 塩 適量 / 酢 適量 / 生春巻き 4枚 / 焼きのり 1枚

- 作 り 方
- パプリカ、セロリ、きゅうり、にんじんを千切りにする。
  - 信州サーモンは4cm×4cmにカットして、塩をふり5分置いてから、酢に漬けて15分置く。
  - キッチンペーパーで信州サーモンの水気を取る。1/4にカットした焼きのりの上に、信州サーモンをのせて巻く。
  - 水で戻した生春巻きの皮の上に、①で切った野菜を彩りよく並べ、芯に②をのせて巻く。
  - 3色ドレッシングと、④の生春巻きを盛り付ける。

### わさびの花蒸し

材 料 (お好みの量) わさびの花 / 砂糖

- 作 り 方
- ボウルにざく切りにしたわさびの花を入れ、砂糖をかけてよく揉む。
  - ①に熱湯を上からかけて10秒放置する。ザルに上げ、水を切る。
  - ビニール袋に入れて水と空気をよく抜きながら縛る。さらにもう1枚のビニール袋を重ね、氷水を入れて冷やす。

田島シェフが  
考案した、  
安曇野づくしの  
フルコースレシピ

※分量、工程は目安です ※材料は全て4人前です



## 信州サーモンと チャーシューの炒飯 竹筒蒸し

### 材 料

信州サーモン 80g / チャーシュー 80g  
 長ねぎ 1/2本 / サラダ油 適量  
 卵 3玉 / ご飯 500g / 塩・胡椒 適量

### 作 り 方

- 信州サーモンに塩・胡椒をふり、グリルで焼いたら大きめにほぐす。チャーシューは約6mmの角切りに、長ねぎはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、溶き卵を流し入れる。ご飯、信州サーモン、チャーシューを加えて炒める。仕上げに長ねぎを入れ、塩・胡椒で味を整える。  
 (\*竹筒蒸し：竹筒の器に炒飯を盛る。竹皮で蓋をし、器の外側から紐を一周させて縛り、蓋を固定する。蒸し器で10分くらい蒸す。)





## 味噌とトマトの ロールケーキ わさびソース添え

### 材料

〈わさびソース〉  
わさびの花蒸し 60g / 砂糖40～50g  
水 40cc

### ロールケーキ

卵 6個 / 砂糖 140g / 小麦粉 140g  
ベーキングパウダー 6g / 味噌 30g  
信州サーモンの骨粉 14g(\*あれば)  
牛乳 10cc / トマト粉 6g(\*あれば)  
食紅 耳かき3杯 / 水溶きはちみつ 適量  
りんごジャム 適量 / 生クリーム 300cc

### 作り方

- ① ミキサーに〈わさびソース〉の材料を入れ、ペースト状に攪拌する。
- ② 卵は卵白と卵黄に分ける。ボウルに卵白を入れてツノが立つ程度まで泡立て、砂糖を加えてさらに泡立てる。再度ツノが立つ程度になったら卵黄を加え、やさしく混ぜる。
- ③ ②にふるっておい小麦粉、ベーキングパウダー、信州サーモンの骨粉を入れ、そっと混ぜ合わせる。
- ④ ③の生地を2等分し、1/2量に味噌と牛乳を入れて混ぜる。残りの1/2量にはトマト粉と食紅を入れて混ぜる。
- ⑤ ビニール袋に④の生地をそれぞれ入れる。パットにクッキングシートを敷き、しましま模様になるよう交互に生地を流していく。
- ⑥ 180度に予熱したオーブンで7分程焼く。焼き上がったら、生地の表面に水溶きはちみつを塗り、冷ます。
- ⑦ 生地をクッキングシートからラップの上に移す。りんごジャムを生地の手前側にのせ、ホイップした生クリームを全面に塗り広げたら、手前から転がすようにして巻く。



釜冬瓜の信州サーモンすり身団子スープ、真っ赤な梅酒、豚肉トマト巻き 甘酢あんかけトマトのハート盛り、わさび茶、梅豆腐、サーモンの燻製、皇帝卵蒸し、サーモンクリームのみ わさび風味、信州サーモンの北京ダック風、信州サーモンの骨粉のレシピはこちらから▶



## 射込み玉ねぎ姿蒸し

### 材料

玉ねぎ 4玉 / 信州サーモン 30g / 長ねぎ 1/4本  
干し椎茸 1枚 / たけのこ 1/4本 / 薄口醤油 10cc  
信州サーモン出汁 900cc(なければコンソメスープか出汁900ccで代用可) / 塩・胡椒 適量 / 酒 適量

### 〈肉だね〉

豚ひき肉 100g / 卵 1/2個 / 醤油 適量  
すりおろし生姜 適量 / すりおろしにんにく 適量  
酒 適量 / 信州サーモンの骨粉 適量(\*あれば)  
片栗粉 適量 / ごま油 適量

### 作り方

- ① 玉ねぎは上部を少し切り落とし、中をくり抜く。器にする方は取っておく。
- ② ①でくり抜いた玉ねぎの中身、信州サーモン、長ねぎ、干し椎茸、たけのこはみじん切りにする。
- ③ ボウルに②と〈肉だね〉を入れて、混ぜ合わせる。
- ④ 玉ねぎの内側に片栗粉をまぶし、③を詰める(親指で押すと表面が凹むくらいの量)。表面にも片栗粉をまぶす。
- ⑤ 鍋にサーモン出汁を入れ、薄口醤油、塩・胡椒、酒を加えて火にかける。沸騰直前のところに④を投入する。
- ⑥ 1時間弱火で煮たら、器に玉ねぎを入れスープを注ぐ。蒸し器で30分以上蒸す。  
(\*蒸し器がない場合:キッチンペーパーやクッキングシートで落とし蓋をし、玉ねぎが透明になるまで弱火で煮る。)

### 信州サーモン出汁

材料 信州サーモンのアラ / 生姜 / にんにく / にんじん / 玉ねぎ  
(お好みの量) セロリ(葉) / 長ねぎ(青い部分) / 干し椎茸 / 昆布 / 豚肉の脂身

### 作り方

- ① 信州サーモンのアラに塩をふり15分程置く。水で洗い、熱湯をかけ血合いを落とす。
- ② 鍋にアラと水(分量外)を入れて火にかけ、生姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、セロリの葉、長ねぎ、干し椎茸、昆布を入れる。
- ③ 焼いた豚肉の脂身を入れ、3時間程煮込み、裏ごし器にキッチンペーパーを敷いてこす。

## 玉ねぎ茶(オレンジ風味、いちご風味)

### 材料 (お好みの量)

玉ねぎの皮(茶色の部分) 5個分 / はちみつ 適量  
オレンジまたはいちご 適量

### 作り方

- ① 鍋に水2Lと乾かした玉ねぎの皮を入れて熱する。
- ② 沸騰したら紅茶のティーバッグを3個入れる。
- ③ 甘みが欲しい方はお好みではちみつを適量入れる。絞ったオレンジやいちごなどで風味を加えると飲みやすくなります。

