

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

和食編

2022

秋



郷土料理研究家  
レシピ考案 **横山タカ子**



レシピ考案

郷土料理研究家

横山タカ子

制作スタッフ

編集・ディレクション

榎畑彩香

取材・執筆

筒木愛美

写真

河谷俊輔

イラスト(題字)

成田夏紀

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 0263-712000

2022年11月 発行

※本誌掲載の情報は、2022年10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。



## 安曇野、 おいしさの源

お盆が過ぎると、秋の気配が深いはじめます。水田は緑色から黄金色へと染まり、さながらパッチワークのよう――

四季を通じて、さまざまな自然の変化に出会うことができる安曇野。北アルプスに抱かれた風光明媚な田園風景は「日本の原風景」とも評されるほどの誇りある眺めをつくりだしています。

そして、寒暖差の大きさ、日照時間の長さ、豊富な湧き水、冷涼な気候……。自然環境に恵まれた安曇野では、自然の恩恵を生かして、農家が愛情を込めておいしい農作物を育てています。

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たのが「あづみのの食卓」です。メイン料理からデザートまで、すべ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。

初回は、安曇野の農産物に造詣が深い、郷土料理研究家・横山タカ子さんに「和の献立」を考案いただきました。野菜や肉はもちろん安曇野産。さらに味噌や油、はちみつなど調味料も、安曇野産にこだわりました。フルコースを通して、安曇野産食材の新たな魅力を感じていただけたらと思います。

安曇野市 農林部農政課

# 安曇野づくしの 一汁四菜を召し上がれ



郷土料理研究家・横山タカ子さんに  
安曇野との繋がりや食について伺いました。

安曇野は自然の恵みの宝庫。地元の方が  
本当に羨ましいですね。私は長野市に住んで  
おりますが、親族が安曇野に居を構えて  
いるので、実は安曇野にはよく伺うんですよ。  
居心地のよいカフェで過ごしたり、魅力的な  
陶器やガラス製品を置くショップを訪ね  
たり…、私にとって安曇野は、非常に身近な  
所なんです。

今回は、そんな大好きな安曇野で育った  
食材をふんだんに使い、一汁三菜に漬物を  
足して、安曇野づくしの「一汁四菜」に仕立て  
てみました。安曇野の農家さんたちを訪ね、  
生産のこだわりやそれぞれが育つ様子に  
着想を得て、考案した献立です。農家さんが  
丹精込めてつくりあげた食材を、シンプル  
な調理法で仕上げることで、この上ないごち  
そうになったと自負しております。そして私  
の一汁四菜は、味噌や糀などの発酵食品と  
たっぷりの野菜を使うのがポイントです。

食事こそ健康の要。栄養バランスの取れた  
家庭料理で、次の日も半年後も、元気に過こ  
してほしいという想いを込めました。

また、それぞれのメニューは、煮る・蒸す・  
漬けるなど二回の調理工程でできています。  
食材が本来もつ味を引き出すには、シンプル  
なことが一番です。だからどれも簡単に手早く  
つくれるはず。安曇野産食材そのものの味  
がよくわかるこの献立は、普段の食卓は  
もちろん、おもてなしの場でも、ぜひ試して  
いただきたいです。



## 安曇野のなたね油

質のよい、本物の調味料を使うのが私のポリシー。そんな  
私が長年愛用している油が、安曇野の「菜の花プロジェクト\*」さんのなたね油です。安曇野で育てた菜の  
花を使い、製法にもこだわった無添加のなたね油。  
焼いたり揚げたり、何にでもこちらの油を使っています。  
※特定非営利活動法人「JAあづみくらしの助け合いネット  
ワークあんしん 菜の花プロジェクト安曇野」



## 安曇野のわさび

私はわさびが大好きなので、チューブではなく生  
わさびを都度すりおろし  
ています。蕎麦やお刺身は  
もちろん、お豆腐や野菜菜  
に合わせても爽やかになり  
ますよね。わさびは芋だけ  
でなく、葉っぱを“かいしき”  
に使ったり茎も刻んだりと、  
捨てるところがありません。

またわさび漬は、身近な人へのプレゼントとしてよく  
注文します。喜んでいただけるので、私もなんだか誇ら  
しいです。

### プロフィール 郷土料理研究家 横山タカ子

長野県大町市生まれ。長野市在住。長年にわたり、信州  
の郷土料理や行事食の研究を重ね、食材のよさを  
生かした家庭料理にアレンジ。その料理は簡単でおい  
しく、体にいいものばかりと人気を博している。NHK  
「きょうの料理」講師としても活躍。著書「横山タカ子  
のお漬けもの」(主婦と生活社)、「私の梅仕事」(扶桑社)、  
「74歳、横山タカ子の体にいいごはん」(家の光協会)、  
ほか多数。

# 安曇野食材で作る一汁四菜

主役となる食材から調味料まで、横山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横山さんよりご紹介いただきます。

## 蒸し豚

肩ロース((有)藤原畜産)

わさび(石田わさび農園)

味噌(あかしな農産物加工交流ひろば組合えべや)

玉ねぎ(市内生産者)

## トマト酢和え

トマトジュース(南安曇農業高等学校)

玉ねぎ、セロリ(市内生産者)

## 沢煮椀みそ味

穂高いんげん(三澤育子さん(穂高有明))

豚バラ肉((有)藤原畜産)

味噌(あかしな農産物加工交流ひろば組合えべや)

セロリ、糸うり、ごぼう、にんじん(市内生産者)

## 豆乳ゼリー-夏秋いちごソースがけ

夏秋いちご(清水宏さん(穂高有明))

豆乳(安曇野市社協すてっぷワーク ま・めぞん)

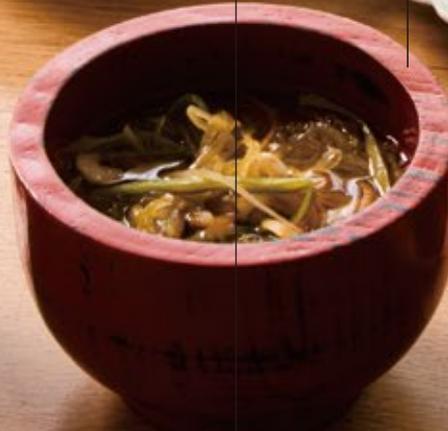
はちみつ(佐野養蜂園)

## 季節の煮物

生揚げ((有)竹内商事)

なたね油(特定非営利活動法人「JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん菜の花プロジェクト安曇野」)

なす、ピーマン、おくら、みょうが(市内生産者)



## かす漬け3種

わさび(石田わさび農園)

酒粕(EH酒造)

にんじん(市内生産者)

## わさびごはんと3種の箸休め

米(安田大樹さん(穂高柏原)) / わさび(芋・葉・茎) / 味噌(あかしな農産物加工交流ひろば組合えべや) /

糀(俵屋) / はちみつ(佐野養蜂園)

(石田わさび農園)

# 横山さんに聞く 安曇野食材の心

フルコースのメイン食材に選ばれた農産物について、横山さんに魅力を語っていただきました。



## お米

安曇野は、県内有数の米どころ。北アルプスを源とする清らかな水や、盆地特有の寒暖差……。稲作に絶好な地形と気候に恵まれた安曇野のお米は、甘みや濃い味わいが感じられ、素晴らしいですね。

また、雄大な山々を背に水田の広がる安曇野の田園風景も見事。先人たちが築き上げてきたこの風景や、日本の文化である米食を守るため、安曇野では若い米農家さんたちが多く活躍していると聞きました。とっても心強く、うれしい気持ちです。

お米農家 安田大樹  
メール yasuda.h@outlook.jp

# わさび

わさびは生育できる環境が非常に限られていて、清らかで年中水温が一定な湧き水が必要とします。安曇野では、北アルプスの山々の雪解け水が地中に浸透しながらゆっくりと磨かれ、大地の養分をたっぷり溶け込んだ水で、わさびが育ちます。辛さのなかに爽やかさを感じられるところが安曇野わさびの魅力だと思います。

また、わさびには体を錆びさせない抗酸化作用が期待できます。お土産としてはもちろん、地元の方にももっと召し上がっていただきたいですね。



石田わさび農園

電話 090-8014-1280(代表)  
メール ishidawasabi@gmail.com  
HP <https://www.wasabishida.com/>

# 夏秋いちご



近年栽培が盛んな、夏秋いちご。実は日本有数の産地だそうですね。夏秋いちごは、甘みと酸味のバランスのよさが魅力です。最近では甘みだけを追求した果物が流行っていますが、夏秋いちごからは果物本来の酸味が感じられ、とてもよいですね。ハウス暖房ではなく、安曇野の冷涼な気候で育つという点も素晴らしいです。

そのまま生で召し上がっていただくのがお勧めですが、新鮮なうちに食べきれないときは攪拌してソースにすることも。脱気すれば、フレッシュさを保ったまま保存できます。

いちご農家 清水宏

電話 080-3461-0584

メール [hs\\_4leaf\\_c@yahoo.co.jp](mailto:hs_4leaf_c@yahoo.co.jp)

# 玉ねぎ



県内での生産量一位を誇る、安曇野の玉ねぎ。毎年、安曇野で玉ねぎの収穫がはじまったというニュースを見かけると、「今年も玉ねぎの季節が来たのね」と、うれしくなります。

和・洋・中どんな料理にも使えて、家庭料理に欠かせません。さらに血液をサラサラにする体にいい成分も含まみますので、積極的に取り入れたい野菜ですよ。

私は、健康効果を期待して生のまま酢の物やサラダに入れたり、甘みや旨みが際立つせいろ蒸しにしたりしていただくのが好きですね。

玉ねぎ祭り実行委員会(事務局:安曇野市農政課)

電話 0263-71-2428

メール [nousei@city.azumino.nagano.jp](mailto:nousei@city.azumino.nagano.jp)

# 穂高いんげん



穂高いんげんのは、ずつと昔から存じ上げておりました。茹でて和え物にしてもいいですし、煮物や汁物など幅広いお料理に使えるところが魅力です。また、鮮やかな緑が食卓を彩ってくれるので付け合わせにもぴったりですね。

お料理するときには、心地よい歯ざわりときれいな緑色を楽しむため、火を通し過ぎないように注意してください。

地元のみなさんに愛されてきた穂高いんげん。ずっと長く続いてほしい野菜だと思います。

Vif穂高

電話 0263-81-5656

メール [info@vif-hotaka.jp](mailto:info@vif-hotaka.jp)

## 一汁 沢煮椀 みそ味

材料 4人分

穂高いんげん 5本 / ごぼう 50g / 糸うり 80g  
にんじん 30g / セロリ 30g / 豚バラ肉 70g  
煮干し 16g / 味噌 大さじ2と1/2 / 水 800cc

作り方

### 下ごしらえ

- 1 ごぼうは千切りにし、水洗いする。
- 2 糸うりは輪切りにして内側のワタを取り除く。沸騰したお湯に入れて5分ほど茹でる。茹で上がった後繊維状にほぐして、水にさらす。
- 3 にんじん、セロリは千切り、穂高いんげんも縦に千切りにする。
- 4 豚バラ肉も千切りにして、さっとゆがいておく。

### 汁の作り方

- 1 鍋に水と煮干しを入れ、ごぼう、にんじんを加えて火にかける。
- 2 具材が柔らかくなった後、豚バラ肉、糸うり、セロリ、いんげんを入れて、ひと煮立ちさせる。
- 3 火をとめ、味噌を入れる。



細切りにした旬の野菜をたっぷり入れた沢煮椀。今回は安曇野の味噌を使い、味噌仕立てにしてみました。季節ごとに野菜を変えて1年中お楽しみいただけます。

## 主菜 蒸し豚

材料 4~5人分

豚肩ロースかたまり 500g / 玉ねぎ 1個  
わさび 適量 / 塩 小さじ2

A(つけだれ): 味噌 大さじ3 / 砂糖 小さじ6  
コチュジャン 小さじ3 / みりん 大さじ1

作り方

- 1 豚肉に塩を振り、一晩冷蔵庫で寝かせておく。
- 2 Aの材料を混ぜ合わせておく。
- 3 蒸気の上があった蒸し器で、くし切りにした玉ねぎとともに強火で30分ほど蒸す。
- 4 粗熱が取れたら豚肉を薄切りにして、つけだれとすりおろしたわさびを添える。

ヘルシーで素材の旨みが味わえる、せいろ蒸し。蒸し豚をおいしくつくるコツは、塩を振って一晩寝かすこと、蒸し上がった後粗熱が取れるまで切らないこと。



## 横山タカ子さんの 一汁四菜レシピ

横山タカ子さんが安曇野の農家に訪れ、土や水の豊かさに触れる中で生まれた、安曇野づくしのフルコースレシピをご紹介します。



主食

### わさびごはん3種の箸休め

(糀わさび、わさびとかつおぶし、みそわさび)



安曇野のわさび田でひらめいた、わさびごはん。目にも鮮やかな緑が美しく、またシャキシャキしたわさびの茎がいいアクセントになります。そしてわさびを使った3種の箸休めは、混ぜるだけの手軽なレシピ。安曇野わさびの爽やかな辛さとともに、それぞれの味わいの違いを楽しんで。

わさびごはん

材料 米2合 / わさび茎 80g / 酒 大さじ2

作り方

- 1 輪切りにしたわさびの茎を、水分が飛ばまで酒で炒る。
- 2 ①を炊いたごはんとは混ぜる。

糀わさび

材料 わさび 大さじ1 / 米糀 100g  
醤油 100g / はちみつ 大さじ2

作り方

- 1 米糀と醤油、はちみつを混ぜ、炊飯器に入れて2時間保温する。
- 2 ①で完成した醤油糀に、すりおろしたわさびを加える。

わさびとかつおぶし

材料 わさび 適量 / かつおぶし 適量 / 醤油 適量

作り方

- 1 すりおろしたわさびとかつおぶしを混ぜ、醤油をかける。

みそわさび

材料 わさび茎 50g / 味噌 100g / 砂糖 大さじ4 / 酒 大さじ1

作り方

- 1 輪切りにしたわさびの茎を、水分が飛ばまで酒で炒る。
- 2 ①と、味噌、砂糖を混ぜる。



漬物

## かす漬け3種 (わさびの芋・葉、にんじん)

**材 料** 作りやすい分量

わさび(芋・葉)3本 / にんじん1本

A: 酒粕1kg / 砂糖200g / 塩50g

**作り方**

- 1 Aをよく混ぜ合わせる
- 2 ①にわさびの芋を一本まるごとと、わさびの葉、にんじんを入れ、1ヶ月程度漬けておく。

私が大好きな安曇野わさび。贅沢にも、わさびの芋をそのままかす漬けにしてみました。日本一の産地である安曇野ならではのレシビ、ぜひ試してみてくださいませ。薄くスライスしてお召し上がりください。

## デザート 豆乳ゼリー-夏秋いちごソースかけ

豆乳ゼリー 5人分

**材 料** 豆乳 まめぞんの豆乳を使用の場合: 豆乳 300cc 水 200cc  
他の市販の豆乳を使用の場合: 豆乳 500cc  
ゼラチン 5g / 水 大さじ1 / はちみつ 大さじ2

- 作り方**
- 1 水(大さじ1)の入った器にゼラチンを入れ、ふやかしておく。
  - 2 鍋に豆乳とはちみつを入れて温める。
  - 3 鍋を火からおろし、ふやかしたゼラチンを加え、やさしく混ぜ合わせる。
  - 4 器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

いちごソース 5人分

**材 料** 夏秋いちご 200g / はちみつ 大さじ3 / 飾り用いちご 5個

- 作り方**
- 1 いちごはハンドブレンダー(なければミキサー、裏ごしでも可)でなめらかになるまで攪拌する。
  - 2 はちみつを混ぜる。
  - 3 豆乳ゼリーの上にたっぷりかけ、飾り用いちごを1個乗せる。

素材そのものがとっても素晴らしい安曇野産豆乳と夏秋いちごなので、はちみつの甘みを少し借りただけでおいしく仕上がりました。いちごのフレッシュさと豆乳のコク、それぞれの持ち味が引き立った、ローカロリーなデザートです。



## 煮物 季節の煮物

**材 料** 6人分

なす 6個 / ピーマン 3個 / みょうが 12個  
おくら 6個 / 生揚げ 3枚 / 煮干し 10g  
水 300cc / 油 大さじ1

※季節の煮物のため、「玉ねぎ」「大根」「かぶ」などの代用も可能

A: 醤油 大さじ2と1/2 / 砂糖 大さじ1と1/2

**作り方**

- 1 なすはヘタだけとり中央に一本切り込みを入れ、1分ほど水にさらす。
- 2 おくらは、ガクを取る。ピーマンは縦に切り込みを入れ、種を取る。生揚げは半分切る。
- 3 鍋に油を入れて熱し、なすをコロコロ転がすように表面を焼き、水と煮干しを加えて煮る。
- 4 2分ほど煮たら、他の具材も加える。Aを加えてさらに煮込み、味をしみこませる。

素材を生かすため、手を加えずが私のモットー。旬の野菜をまるごと煮物にしました。なすは縦に1本切り込みを入れると、火の通りがよくなります。

## 酢の物 トマト酢和え

**材 料** 4人分

玉ねぎ 1個 / セロリ 1本

A: 酢 大さじ4 / トマトジュース 100cc  
砂糖 小さじ3 / 塩 小さじ1/2

**作り方**

- 1 玉ねぎとセロリは、薄切りにして水にさらしておく。
- 2 ボウルにAを入れてよく混ぜ、水気をきった①を加えて混ぜる。

アミノ酸がたっぷりなトマトジュース。いい味が出るので、私はお料理によく使っています。今回は酢の物に加えて、まろやかな味に仕上げました。瓶詰めにして冷蔵保存すれば、ピクルスのようにしばらく楽しむことができます。

