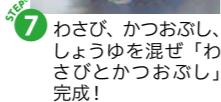


わさびご飯と3種の箸休め

材料 (作りやすい分量)

- わさびご飯 米 2合 / わさび茎 80g / 酒 大さじ2
- 糀わさび わさび 大さじ1 / 米糀 100g / しょうゆ 100g / 蜂蜜大さじ2
- みそわさび わさび茎 50g / みそ 100g / 砂糖 大さじ4 / 酒 大さじ1
- わさびとかつおぶし わさび・かつおぶし・しょうゆ 適量



STEP 6 炒ったわさびの茎とみそ砂糖を混ぜ「みそわさび」完成！

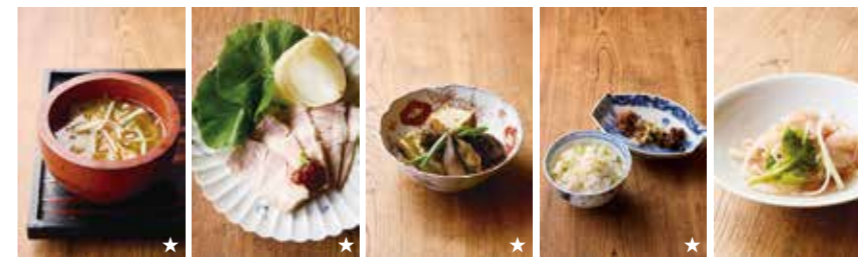
STEP 4 米糀としょうゆ、蜂蜜を混ぜ、炊飯器に入れて2時間保温するとしょうゆ糀が完成

STEP 5 しょうゆ糀とすりおろしたわさびを混ぜ、「糀わさび」完成！

STEP 3 ご飯と②を混ぜたらわさびご飯完成！



一人暮らし1年目！
農政課職員がチャレンジした動画は[コチラ](#)



★…© 河谷俊輔



YOUTUBE 動画



和食フルコース

一膳一膳へ想いを込めて 素材を生かす

COMMENT

メニューは、夏秋イチゴやわさびの農地に足を運び、栽培の様子やこだわりに着想を得て、考案しました。新米が美味しい季節に市内の直売所等で購入できる農産物や、標高800mで育つ安曇野放牧豚などをシンプルな調理法で仕上げました。安曇野産の食材そのものの味がよくわかるレシピとなっているので、普段の食卓はもちろんおもてなしの場でもぜひ試してほしいと思います。

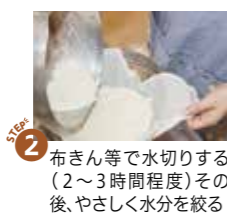
メニュー考案

横山タカ子さん
大町市生まれ。
長野市在住。

身近な食材と郷土食を大切に、「素にして上質」を心がける料理研究家。



今回のフルコースにこんな食材使ってほしいなどの提案も大歓迎！お気軽に農政課までご連絡下さい。



お好みで、フレンチドレッシングやバルサミコソースと召し上がれ！

STEP 6 食べやすい大きさにカットして盛り付け完成！

STEP 1 牛乳と生クリームを火にかけて、50℃になったらレモン汁を加え、20秒待ち、固まりかけたら木べらでやさしく混ぜる

STEP 2 ②と塩をゴムベラで滑らかになるまで練り、すりおろしたわさびを加える

STEP 3 サーモンと生ハムを巻き付け冷凍する

STEP 4 布きん等で水切りする(2~3時間程度)その後、やさしく水分を絞る

STEP 5 鉛筆型に整形し冷凍する

安曇野フルコース 関連イベント

横山タカ子さん料理教室

安曇野食材で作る一汁四菜

横山さんが得意とするみそや糀などの発酵食品とたっぷりの野菜を使い、食材がもつ本来の味を引き出すシンプルな調理を学びます。

3月10日(金) 11:00~13:00

堀金公民館調理棟

定員 18人(抽選)

参加費 1,000円

申し込み 2月27日(月)から3月3日(金)に電話で

問い合わせ 農政課 TEL 71-2427



イチゴ農家 清水宏さん 早美さん



生産量全国トップレベル 夏秋イチゴ



石田わさび農園 石田定さん 松田佳代さん



生産量全国一位 わさび

シンプルだから味わえる素材の魅力

「自分たちが好きな作物をつくろう」とJAでの研修を経て、イチゴ農家となった清水さん。今回、デザートに夏秋いちごが使われ、「蜂蜜を加え、混ぜただけなのに、見た目にも鮮やかで、イチゴの爽やかな酸味と甘みが引き出され感動」と早美さん。

「夏秋イチゴは、主に全国の菓子店等で使用され、地元の認知度は高くないが、最近では、市内のカフェ等で“安曇野のイチゴ”として扱うところも増え、直売所等でも見かけるようになった。この取り組みを機に興味をもち味わってもらえたら」と宏さん。

地元でも本わさびを身近に

安曇野を代表する食材「わさび」。通年で収穫できるため、全フルコースのメイン食材としています。和食編では、創業100年を超えた「石田わさび農園」のわさびを使用。娘の佳代さんは、横山さんが農地を訪れた際案内し、安曇野わさびの魅力を話しました。

農家でもあまりやらないわさび芋をまるごと1本粕漬にする漬物をはじめ、今回提案されたわさび料理はとても簡単。「近年は、市内の直売所等でも本わさびが気軽に買えるようになってきた。地元の人にももっと食べてもらいたい。」と石田さん親子は話します。