

平成31年度「しなの食大学」 受講生募集のご案内

“しなの食大学”は、長野県民の皆様と調理師会員が「健康で豊かな食生活について共に勉強する教室」として県内10支部で開講し、今年で11周年を迎えることができました。地元の食について学び、地域に伝わる郷土食、行事食を実習して、次世代の子供たちにふるさとの味を伝承していくことを目的としています。講習会では、今更聞けない「料理の基本」や忙しい主婦に嬉しい「時短テクニック」、料理のプロから教わる「目からうろこの調理のコツ」等 様々なレシピの紹介や実習も行っています。

○ 今年のしなの食大学 統一テーマは「川魚」です。

日本の河川で古くから食用とされてきたのは、アユ、イワナ、ヤマメ、ウナギなど。また、田んぼや池に生息するドジョウやコイ、フナも貴重な食べ物とされてきました。

川魚料理は、水清き日本、特に8つの水系があり美しく豊かな自然に恵まれた信州の伝統的な食文化です。また、海のない長野県には、海水魚にはない魅力を持つ“信州の特産魚”があります。「信州サーモン」「信州大王イワナ」「信濃雪鱒」等長野県が開発した養殖魚です。今年は長野県ならではの川魚料理と一緒に学んでいきましょう！

【信州サーモン】



○ もっと知りたい！ 信州で出会う、川魚の世界

1 信州の川魚の種類

【河川・湖・池・沼】アユ、イワナ、ヤマメ、ニジマス、ハヤ(ウグイ)、ワカサギ、ウナギ、ドジョウ、コイ、フナ、ナマズ、カニ、エビ 他
【養殖魚(長野県)】 信州サーモン、信州大王イワナ、信濃雪鱒、他



2 信州の川魚 いろいろ

◇ 川魚の四季 ◇

初夏の風物詩「つけば漁」：千曲川の流域では、初夏になると、天然のハヤ(ウグイ)を獲る「つけば魚」がはじまり、ハヤ料理、アユ料理が楽しめます。

正月に鯉を食べる：佐久地方では、正月や大晦日に「鯉コク」を食べるお宅が多いそうです。それは1746年(江戸期)、佐久ホテルのご先祖様が伊勢神宮の神官を鯉こくでもてなしたのが起源と言われています。

◇ 海なし県ならではの魚への熱い想い！ ◇

養殖業が盛んな長野県：ニジマス、イワナ、ヤマメ、信州サーモン等「マス類」の生産量は全国一と養殖業が盛ん。信州には、海なし県ならではの魚への熱い想いがあります。

◇ 長野県の郷土食・ハレの食の「川魚料理」!? ◇

「鮎のすずめ焼き」は、串刺しにした鮎をいろいろ端で焼いて乾燥させた**保存食**でした。必要な時に味をつけ、大切な栄養源となり、お客料理としても出されたそうです。また、諏訪の山浦地方では、「**鯉の姿煮**」は人寄せがあると各家庭で作った最高のご馳走でした。王滝村の「**万年鮓**」は、岩魚を使った馴れ寿司。正月料理、・行事食として発達しました。

「ワカサギの佃煮」は、諏訪地方の特産品です。今は「唐揚げ」も大人気です。(一部おいしい信州ふード(風土)ネットより)

◇ 川魚は栄養豊富 ◇

鯉には、たんぱく質、ビタミンB1・D・Eが豊富に含まれていて滋養食品として古くから食べられてきました。疲労回復効果が高いのも特長です。

信州サーモンは海面養殖のサケマスと比較すると、高たんぱく、低脂肪でヘルシーな食材。また寄生虫の心配がないので安心してお刺身で食べることができます。

○ 川魚を使ったレシピ紹介

□ 佐久鯉伝法焼き



卵の素で一層マイルドになったお味噌は、佐久鯉と信州のお野菜にととてもよく合います。アツアツで召し上がって下さい。

【作り方】

1. 骨きりした佐久鯉を酒と醤油で洗い、片栗粉をまぶして唐揚げにします。
 2. 里芋、牛蒡は八方汁で煮含めます。アスパラは固ゆで、百合根はほぐします。
 3. 揚げた鯉とお野菜を器に盛り、合わせ味噌をかけて 180℃のオーブンで約 10 分焼きます。
- ※合わせ味噌の割合：西京味噌 1、信州味噌 0.5、卵の素 4
卵の素（卵黄 1、サラダ油 80g、塩 1g）

□ 信州サーモントルタル酢ゼリー



涼しげで華やか！「おもてなし料理」にいかがでしょう！

長芋、酢ゼリーの絶妙な取り合せが信州サーモンの味を引き立てます。でも作り方は意外と簡単！

【作り方】

1. 酢ゼリーを作っておきます。信州サーモンは角切りにして、薄く昆布茶を振っておきます。
2. 長芋はアクを抜き粗くたたいて薄く昆布茶を振っておきます。あさつきは小口切り。
3. セルクル(型)に長芋、信州サーモン、あさつきの順に盛り付け、天盛りに花穂紫蘇を散らします。
4. お皿に酢ゼリーを敷き、盛り付けます。

※このレシピについての詳細は、下記の「しなの食大学支部事務局」までお問い合わせください。

「信州の食」を知り、「豊かで楽しい食卓作り」「食で健康増進」を目指してしなの食大学で共に学びましょう！受講希望の方はお近くの支部事務局までご連絡下さい。

※定員になり次第締め切ります。受講内容、受講料は地域の特性を活かした内容となりますので、支部により異なります。ご了承ください。

支部名	住 所	TEL	FAX
佐久平	〒385-8533 佐久市跡部 65-1 佐久合同庁舎 佐久保健福祉事務所内	0267-64-8576	0267-64-8576
上 小	〒386-8555 上田市材木町 1-2-6 上田合同庁舎 上田保健福祉事務所内	0268-25-2209	0268-25-2209
諏 訪	〒392-0021 諏訪市上川 1-1644-10 諏訪合同庁舎 諏訪保健福祉事務所内	0266-53-8426	0266-58-1462
上伊那	〒396-0025 伊那市荒井 3497 伊那合同庁舎 伊那保健福祉事務所内	0265-76-8699	0265-76-8699
飯 伊	〒395-0034 飯田市追手町 2-67 飯田合同庁舎 飯田保健福祉事務所内	0265-23-0303	0265-23-0303
松本広域	〒390-0852 松本市島立 1020 松本合同庁舎内	0263-47-7870	0263-47-7870
大 北	〒398-0002 大町市大町 1058-2 大町合同庁舎 大町保健福祉事務所内	0261-22-0155	0261-22-9814
長 野	〒380-0934 長野市中御所岡田 98-1 長野保健福祉事務所内	026-264-6584	026-264-6584
北 信	〒389-2255 飯山市静間町尻 1340-1 飯山庁舎 飯山保健福祉事務所内	0269-62-1366	0269-62-1366
長野市	〒380-0928 長野市若里 6-6-1 長野市保健所内	026-224-8580	026-224-8580

(一社)長野県調理師会事務局

〒380-0872 長野市南長野宮東 426-1 TEL : 026-234-0024 FAX : 026-234-6155