

(一社) 長野県調理師会主催

令和2年度「しなの食大学」 受講生募集のご案内

今年で12年目を迎えた「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支部で開講しています。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を行っています。

今年のしなの食大学 統一テーマは「信州の肉と伝統野菜」です。

お肉は毎日の食卓に欠かせないメイン食材です。いつもの肉料理をもっと美味しくするコツや地元の伝統野菜と組み合わせた新しいレシピ等を学んで“美味しい肉料理”を作りましょう。時には、「信州産のお肉にこだわって、ご馳走を作ってみる」というのもいいですね。



レシピ紹介

◆ローストビーフ 季節の野菜 きざみ山葵



炊飯器の保温機能を使って簡単に美味しく作りましょう！

- ①牛もも肉に多めのニンニクペースト、塩、胡椒を塗り、フライパンで焦げ目が付くまで焼く。
- ② ①の肉を真空パックまたはジッパー付保存袋に入れ、空気をよく抜いて口を閉じる。
- ③炊飯器を保温に設定し、70度のお湯を入れ約40分 ②を保温する。(肉の大きさにより調整)
- ④袋ごと取り出し、冷水で冷やす。
- ⑤肉を取り出して、薄く切り分け盛り付ける。
- ⑥季節の野菜ときざみワサビを添え、お好みのたれをかけて完成！

◆牛ほほ肉柔らか煮



実はとっても簡単！牛ほほ肉を使ったごちそう煮込み料理！

牛のほほ肉は、柔らかい肉質で程よい脂がのっているので、煮込み料理に最適な部位といえます。少し時間はかかりますが、手間はかかりません。

- ①牛ほほ肉のスジを取り、水、酒、白ダシ、ネギの青い部分、生姜を入れ火にかけて煮る。
- ②肉を取り出し一口大に切る。
- ③鍋に①の煮汁 12：みりん 1：薄口醤油 1の割合で入れ、肉を入れて弱火で約1時間煮こむ。

【付け合わせ】・ふろふき大根 松本一本ネギの味噌だれ掛け
・人参、筍の煮つけ・菜の花のお浸し

※このレシピについての詳細は、裏記の「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」を考え、「季節感のある楽しい食卓」「食で健康長寿」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。

○ もっと知りたい！ 信州で出会う、信州のお肉

1 信州のお肉 美味しさの秘密

信州の風土や食文化の中から生み出された食品の副産物が有効に使われています。

例えば「リンゴで育った信州牛」これは昭和40年代、奥信濃の畜産家達が「リンゴを与えると食欲が回復し、病気になりにくい」というこの地域で伝えられる餌に着目しました。そこで、肥育段階に合わせ地元で栽培されるリンゴを与え、その他穀類、味噌豆の煮汁、豆腐カス、酒粕等を混合した生工サを開発。これらはすべて地元の加工生産物から生み出される副産物で、蛋白質、ビタミン類が豊富に含まれ、環境保全にも役立ち、良質な霜降り肉を生み出すという効果もあったのです。

2 毎日の食卓に欠かせない「豚肉」 信州人は「豚肉」大好き！

豚肉の消費量の都道府県ランキング(平成29年度) (バラで換算) 長野県民1人あたりの豚肉消費量は、全国18位 金額にして8,953円、消費量は4.28kg(全国平均4.10kg)だそうです。県内の豚飼育数は消費量を賅うには足りませんが、現在、信州各地でその土地の食文化や特性を生かし、健康に育てられた安心・安全で美味しい豚肉が生産されています。そのブランド豚の名前や特徴を学んで、お買い物の時、あるいは県内の旅先で“その土地のブランド豚”に出会ったら、是非味わってみてください。

3 “信州のお肉” の種類 (この他にもいろいろあります！)

牛 肉	・信州プレミアム牛肉	長野県独自の「おいしさの新基準」の認定制度をクリアしたブランド和牛。サシ(脂肪交雑)の入り具合と「香り・口溶け」に影響する“オレイン酸”含有率 両方の数値を満たすことが必要です。	
	・信州白樺若牛	オーストラリア生まれ、信州育ちの新ブランド牛。“赤身肉志向”のニーズに応える新しい県産牛。	
	・信州アルプス牛	黒毛和種と乳用種を掛け合わせた交雑種。	
	・信州和牛	信州牛、りんご和牛、りんごで育った信州牛、信州桜井和牛 等	
豚 肉	・信州みゆきポーク ・信州太郎ポーク ・しん農ポーク ・信州オレイン酸豚	・信州SPF豚 (特定病原体不在) ・大町黒豚 ・はくば豚	・千代福豚 ・千代幻豚 ・安曇野放牧豚 ・おたり野ぶた 他
	肥育方法、飼料等の違いでそれぞれ特徴がありますが、県産の豚肉は甘味があり、臭み(獣臭)が少ないのが特徴です。		
鶏 肉	・信州ハーブ鶏	飼料に天然ハーブを配合し、鶏肉独特の臭みやえぐみをなくし、風味豊かな鶏肉です。	
	・信州福味鶏	仕上げ飼料に天然の糖「トレハロース」を配合し、加熱鶏肉臭の発生を抑制します。	
	・信濃地鶏	自然に近い飼育方法で120日以上飼育期間、独特の歯ごたえと甘味があります。	
	・ぎたろう軍鶏	辰野町 ふるさと納税のお礼の品の一つ、漫画「美味しんぼ」にも登場しました。	
	・信州黄金シャモ	信州独自の地鶏。羽色と焼き色が黄金色に輝くことから服部幸應氏が名付けました。	
その他	鹿肉、猪肉などの信州ジビエやジンギスカン、古くは桜肉(馬肉)等、自然が豊かな信州ならではの美味しいお肉がたくさんあります。		

【支部事務局】

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	0266-57-1205	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