

(一社)長野県調理師会主催

平成30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支部で開講されています。地元の食についてその歴史や文化を学び、地域に伝わる郷土食、伝統食を実習して、次世代の子供たちにふるさとの味を伝承することを目的としています。お陰様で皆様に大変ご好評をいただき開講10周年を迎えることができました。

もちろん、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 料理講習会として様々なレシピの紹介や実習も行ってきました。「食する講習会」として地元の食材を使った伝統料理等を味わう講習会も好評です。

□ 今年のしなの食大学 統一テーマは「乾物」です。

日本の乾物の歴史は非常に古く、万葉集にも登場しているそうです。旬の季節に一番栄養価が高く美味しい食材を無駄にすることなく保存しようとした先人の知恵を再認識すると共に、もっと乾物を日々の食卓に活用していきたいと思えます。

もっと活用しよう！「乾物」の力



1. 乾物一例

野菜・果物類： かんぴょう、切り干し大根、寒天、高野豆腐、干し芋、ぜんまい
干し椎茸、氷餅、ドライトマト、干しぶどう、梅干し 他

水産物： ふかひれ、昆布、干し海老、塩クラゲ、棒鱈、するめ、鰹節、畳いわし
干し貝、身欠きにしん、ちりめん雑魚、煮干し、干しタコ 他

2. 健康効果 調理効果 抜群です！

健康効果…代表的な乾物には、干ししいたけ、切り干し大根、昆布、高野豆腐等があります。カルシウムやビタミン類、ミネラルが豊富に含まれており、「日に干す」ことによって生の食品には少ない栄養素を摂ることができ、栄養価もアップします。また、エネルギーの少ないものが多く、食物繊維が豊富なので、食事療法にも役立てられます。是非積極的に活用したいものです。

調味効果…乾物のうま味には、干し椎茸のグアニル酸、昆布のグルタミン酸（アミノ酸の一種）、鰹節のイノシン酸（核酸の一種）があります。

この3つ(椎茸、昆布、鰹節)の乾物のうま味成分を料理の味付けに使用することで自然の甘味と香りが出て旨味が増し、塩分を控えめにすることができます。

3. いいこと尽くめの乾物！

手に入りやすい、長期保存可能、価格も手頃、しかも栄養満点！といいこと尽くめの「乾物」を毎日の食卓に活用しましょう！

乾物を使ったレシピ紹介

□ 干し柿白和え



冬に美味しい干し柿、その中でも南信州を代表する特産品「市田柿」は、もっちりとした食感と上品な甘さが特徴です。林檎やクルミと共に酒粕とクリームチーズの入った白和えで味わってください。

□ かんぴょう香梅煮



かんぴょうは、ふくべ（ウリ科ユウガオの品種）の果実をひも状に剥いて乾燥させたものです。

かんぴょうを上手に戻して、梅の香りが引き立つ、淡いピンク色がとても美しい香梅煮をご紹介します。

□ 雑魚と野沢菜の当座煮



雑魚と野沢菜でご飯のおとも！

当座煮はサッと煮ればでき上がる簡単な煮物。身近な乾物「雑魚」と長野のお漬物「野沢菜」で長野の美味しいご飯のお供を作りましょう。

□ 氷餅お汁粉



これがお汁粉□とってもおしゃれです！

信州が誇る冬の伝統保存食 “氷餅”

氷餅とは、餅を水に浸して凍らせたものを寒風に晒して乾燥させた保存食です。

長期保存ができ、お餅に戻すと消化が良く離乳食に使われる程、柔らかくとろ〜っとしたお餅に生まれかわります。

※このレシピについての詳細についてお知りになりたい方は、下記の（一社）長野県調理師会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事務局まで早めにご連絡下さい。

※定員になり次第締め切ります。



(一社)長野県調理師会 支部事務局

支部名	住 所	TEL・FAX	担当
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	TEL : 0267-64-8576 FAX : 0267-64-8576	梅澤
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	TEL : 0268-25-2209 FAX : 0268-25-2209	清水
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	TEL : 0266-53-8426 FAX : 0266-58-1462	林
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	TEL : 0265-76-8699 FAX : 0265-76-8699	池上
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	TEL : 0265-23-0303 FAX : 0265-23-0303	渡辺
松本広域	〒390-0852 松本市島立 1020 松本合同庁舎内	TEL : 0263-47-7870 FAX : 0263-47-7870	横山
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	TEL : 0261-22-0155 FAX : 0261-22-9814	一本木
長 野	〒380-0934 長野市中御所岡田 98-1 長野保健福祉事務所内	TEL : 026-264-6584 FAX : 026-264-6584	勝山
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	TEL : 0269-62-1366 FAX : 0269-62-1366	酒井
長野市	〒380-0928 長野市若里 6-6-1 長野市保健所内	TEL : 026-224-8580 FAX : 0269-62-1366	原

(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

※ 「しなの食大学」の受講内容・受講料は、地域の特性を生かした内容となりますので、
支部により異なります。詳細は各支部事務局までお問い合わせください。