



依田さんの指導に耳を傾ける参加者ら

# 食の宝庫・洞爺湖 地場産を味わう

地場産の食材を知ってもらおうと、3月23日地場産品料理教室が、健康福祉センターさわやかで、約15人が参加して開

かれました。

今回は、依田信之さん（ホテルニュー洞爺湖）を講師に、ブランド化を狙う「赤毛和牛のイタリアン風ビーフカツレット」、粘りが強く、旨みが凝縮されていると評判の長いもを使った「長いもの揚煮」、その他「じゃがいもと前浜のわかめの味噌汁」「白菜の酢の物」の合計4品を楽しく調理しました。

参加者の中には、赤毛和牛を初めて食べる人も多く「あぶらこくないね」と評判も上々。長いもの揚煮も、各家庭では食卓にあまり上がらないようで、おいしい出来上がりには、「レシピが増えた」と喜んでいました。

## 長いもの揚煮

材料(5人分)

- 長いも.....細め1本人参.....1本
- 柚子.....少々
- だし.....大さじ4
- ア { しょうゆ...大さじ1
- みりん.....大さじ1
- でんぷん.....少々

【作り方】

長いも、人参は輪切りにする。  
にでんぷんをつけて油で揚げる。  
アを鍋にいれてわかす。  
に を入れてからめる。  
器に を盛り、きざみ柚子をのせる。



詳細

健康福祉課健康福祉センターグループ  
☎76-4006

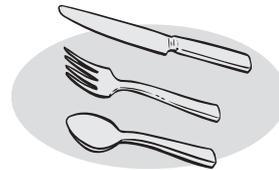
## 赤毛和牛のイタリアン風ビーフカツレット

材料(5人分)

- 赤毛和牛.....500g
- 塩、こしょう.....適量
- ガーリック.....適量
- ア 小麦粉/卵/パン粉
- レモン
- バター・オリーブ油...適量
- 春野菜
- きゃべつ/きゅうり/人参/ラデッシュなど

【作り方】

牛肉は1口くらいの大きさに切ってから塩、こしょう、ガーリックで味付けをして、アをつけ、バターとオリーブ油をいれたフライパンで焼く。  
春野菜は適当に切って水にさらしてから、水気を切っておく。  
皿に と を盛り付け、デミグラスソースをかける。



## デミグラスソース

材料(5人分)

- デミグラスソース缶...1/2缶
- トマトケッチャップ...適量
- ウスターソース.....適量
- 牛肉.....50g
- ア { 人参.....1/2本
- 玉ねぎ.....3/4個
- 塩、こしょう.....適量
- ガーリック.....適量
- ワイン.....適量

【作り方】

フライパンで牛肉をよく炒める。  
にアを入れ炒める。  
に水を入れ、デミグラスソース缶を入れ、ケッチャップ、ソースで味をつける。  
肉と野菜はコクを出すために入れる。

おいしく食べよう地場産品

地場産品料理教室レシピ