



南信州のシードルを地域食材とともに味わおう！！

## シードルに合うおすすめ料理レシピ集を作成しました

南信州地域の新たな食の魅力・観光資源としてシードルをPRするとともに、地消地産を推進するため、鹿肉・千代幻豚・りんごなどの地域食材を活かしたおすすめ料理レシピ集を作成しました。本レシピを活用した講習会等を通じて、当地域内でのシードルの更なる普及を目指します。

### 内 容 「南信州のシードルのお伴に おすすめ料理レシピ 15 選」

●主なレシピ（考案・作成：長野県調理師会飯伊支部）

おすすめのシードル	料理名
辛 口	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯛のトマト叩き</li> <li>牛タンの味噌煮込み</li> <li>秋の八寸</li> <li>リンゴさつまいも春巻き</li> </ul>
やや辛口	<ul style="list-style-type: none"> <li>千代幻豚蓮根挟み揚げ</li> <li>きのご豆腐の鶏そぼろ餡かけ</li> <li>鶏もも肉の塩唐揚げ</li> <li>南信州の恵みサラダ</li> <li>和風きのごパスタ</li> </ul>
やや甘口	<ul style="list-style-type: none"> <li>五平餅</li> <li>さつまいものプリン りんごソース添え</li> </ul>
甘 口	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏野菜のゼリー寄せ</li> <li>鶏照り焼き すりおろしりんご添え</li> </ul>



【リンゴさつまいも春巻き】



【南信州の恵みサラダ】

●南信州のシードルのご紹介（商品名・味等）

### 講 習 会

●本レシピ集を活用した講習会（主催：飯伊調理師会等）が、2月7日（木）13:30から飯田市竜丘公民館で開催されます。（詳細は別添チラシでご確認ください。）

### そ の 他

●レシピ集のPDFデータは、南信州地域振興局のホームページに掲載します。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/minamichi/minamichi-shokan/kannai/soshiki/shokokanko3.html>

この取組は、**地域振興推進費\***を活用しています。

\*地域振興局長がリーダーシップを発揮し、地域課題解決や地域の活性化のための取組を進めるため、他の県現地機関と連携調整し、自ら考え取り組む予算です。

— 確かな暮らしが営まれる美しい信州 —  
学びと自治の力で拓く新時代

しあわせ信州創造プラン2.0（長野県総合5か年計画）推進中

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS  
世界を変えるための17の目標

【長野県は「SDGs 未来都市」です】



南信州地域振興局 商工観光課 振興係

（課長）松下 和永 （担当）横山 朝子

電 話 0265-53-0431（直通）

F A X 0265-53-0476

E-mail minamichi-shokan@pref.nagano.lg.jp

SDGs（持続可能な開発目標）は、美しく、誰もが安心して暮らし続けられる社会をめざし、世界みんなで取り組む目標です

平成30年度

## 調理技術講習会

【日時】 平成31年2月7日(木)  
午後1時30分～4時00分(受付:1時より)

【場所】 竜丘公民館 飯田市桐林  
TEL (0265) 26-9303

【テーマ】 南信州のシードルのお伴におすすり料理レシピから

【講話】 講師: 矢澤愛子氏 NPO国際りんご・シードル振興会事務局

【実習】 ①りんごとさつまいも春巻き 代田貴嗣(天月)  
②千代幻豚れんこんはさみ揚げ 萩原幸夫(柚木元)  
③豚モモ肉の塩からあげ 田中秀樹(とりきん)  
④南信州めぐみサラダ 中塚敏行(葵)  
⑤豚肉とじゃがいものりんごソテー 松澤喜好(美富久)

「南信州のシードルのお伴におすすり料理レシピ15選」  
長野県南信州地域振興局より南信州のシードルの需要を高めるため  
シードルにあう料理の開発の依頼を受けました。飯伊調理師会  
指導部・青年部が中心となって献立を作りました。それが冊子に  
まとまりましたので是非お手元において活用して下さい

\*当日はシードルを試飲していただくように用意しますので、試飲希望  
の方は車の乗り合わせをお願いします

【持ち物】 白衣・前掛け・筆記用具・会員証

【主催】 長野県商工会連合会南信広域経営支援センター  
飯田商工会議所中小企業相談所 飯伊調理師会

【共催】 飯田市農業振興センター

【後援】 長野県南信州地域振興局 NPO国際りんご・シードル振興会

飯伊調理師会