

## 成都市における沼田フェアの開催について

11月25日（土）から12月1日（日）にかけて、成都伊藤洋華堂有限公司双楠店（成都市イトーヨーカドー双楠店）で沼田フェアを開催しました。この沼田フェアは沼田市海外販路開拓推進協議会（事務局：沼田市東部商工会）が主催し、市内の木工製品などの展示や観光PRを行う海外販路拡大に向けた取組みです。フェアのオープニングでは毎年高校生そば打ち選手権（そば打ち甲子園）で活躍している利根実業高校の生徒さんによる「そばの手打ち」のデモンストレーションと試食を行い、成都市民に日本の伝統料理と沼田市の特産品のPRを行ないました。

また、11月30日（土）にはCLAIR（クレア：自治体国際化協会）が展開する料理体験を通じた日本の魅力発信事業として、沼田市の食材を活用した料理教室を同じ双楠店内のABC Cooking Studioで開催しました。

ABC Cooking Studioは国内だけでなく、中国やシンガポールなどのアジア諸国9カ国163スタジオを展開する料理教室です。

沼田市がレシピを提供した料理は以下のとおり

こんにゃくピリ辛混ぜ麺	"たっぷりお野菜とこんにゃく麺で、満足・ヘルシーなピリ辛混ぜ麺。唐辛子の辛みやコチュジャンのコク、各種香味がマッチして食欲をそそる。材料の野菜が揃わなくても、キャベツなど身近な野菜で代用ができる。"
そばの実サラダ	そばの香りとつぶつぶ食感が新発見のお手軽サラダ。レモンのすっきりした味わいの中に、クミンシードのほのかな芳香が感じられる。トマトや紫玉ねぎの鮮やかな色合い、そばの実のダイエット効果により、見た目にも健康にも良い一皿として女性におすすめ。
サクサクりんご天ぷら	"りんごのさわやかな甘みと、サクサク衣がマッチしたデザート。天ぷらという、りんごの食べ方として新しい提案でありながら、誰にも受け入れられるおいしさ。衣にそば粉を混ぜることで、上品な香ばしい香りが感じられる。お好みで生クリームをバニラアイスにしてもOK。"
えだまメンチ	"沼田市の特産「枝豆」がたっぷりに入ったメンチカツ。枝豆のゴロっとした食感と香りが特徴。沼田市内の高校生が開発した名物グルメ。"

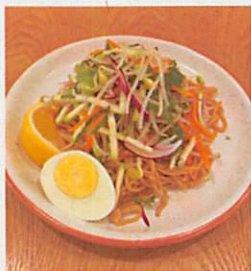


料理教室には40名が参加者し、沼田市から提供した木や竹を使った食器に盛り付けた料理をスマホで撮影し、ヘルシーな料理に大変興味を持っていただきました。中には沼田まで行きたいので、東京からの乗り継ぎの確認をする方もいらっしゃいました。（上記以外の写真もあります。）

お問合せ先：Tel 23-2111 経済部・産業振興課・産業振興係（内線 5002）角田

# 辣炒魔芋面 ~ 荞麦米沙拉 / 脆甜苹果天妇罗 / 枝豆时蔬肉饼 ~

## 1 辣炒魔芋面 (2人份)



魔芋面	280g	洋葱泥	50g
芝麻油	1小勺	蒜泥	1小勺
酱油	1大勺	姜泥	1小勺
料理酒	1大勺	白芝麻	2大勺
白酱油	1大勺	辣椒粉	1小勺
		辣椒酱	2大勺
香菜	1株	谷物醋	1大勺
黄豆芽	150g	芝麻油	2小勺
西葫芦	50g	蜂蜜	1小勺
胡萝卜	30g	酱油	1大勺
紫洋葱	30g		
紫苏叶	5片		
白煮蛋	1个		
柠檬	1/6个		

### <准备工作>

- 洋葱50g用搅拌机打成泥。
- 鸡蛋冷水入锅，沸腾后小火煮10分钟。
- 蒜泥、姜泥准备。
- 炒面的酱汁准备在一起。

### <制作方法>

- ① 黄豆芽放入热水锅内煮2分钟左右，取出沥干水分晾凉。柠檬去籽切去两端
- ② 香菜根茎切碎，叶子部分切1cm小段。西葫芦、胡萝卜切片后切成细丝。紫洋葱去根，切成细丝。紫苏去茎切丝。所有蔬菜混合在一起。
- ③ 平底锅热锅后加入芝麻油，放入魔芋面翻炒均匀，倒入炒面酱汁小火炒至收汁，盛入盘中，摆放上各类蔬菜、半个鸡蛋、柠檬片。
- ④ 拌面用酱汁在碗中调和均匀，盛入小碗。吃的时候浇上酱汁，挤上柠檬汁。

## 2 荞麦米沙拉 (4人份)



荞麦米	50g	橄榄油	2大勺
水	100g	柠檬汁	1大勺
鸡精	1/4小勺	孜然粒	1小勺
橄榄油	1小勺	盐	1/3小勺
盐	少许	黑胡椒	少许
黑胡椒	少许		
黄瓜	50g		
紫洋葱	30g		
小番茄	6个		

### <制作方法>

- ① 荞麦洗净后放入锅中，加入水、鸡精、盐、黑胡椒、橄榄油，煮至沸腾后小火煮5-8分钟（荞麦还有点嚼劲的状态）。
- ② 黄瓜、紫洋葱切成5mm的丁状，小番茄竖切4等分。
- ③ 将沙拉汁的材料在碗中混合均匀，放入冷却的荞麦和蔬菜，搅拌均匀后盛出。

## 3 脆甜苹果天妇罗 (2人份)



苹果	1个
低筋面粉	适量
荞麦粉	2大勺
低筋面粉	2大勺
苏打水	60g
色拉油 (油炸用)	适量
淡奶油	100g
细砂糖	1大勺
朗姆酒	1/2小勺
肉桂粉	适量
薄荷叶	2个

### <制作方法>

- ① 苹果洗净后竖切成4等分，再纵切成1cm厚片，表面裹上一层低筋面粉。
- ② 将炸衣的材料混合，搅拌成稀糊状。苹果片裹上炸衣后，放入180℃的油锅中炸至金黄，取出沥油。
- ③ 小盆放入淡奶油、细砂糖，打发至直立尖角，加入朗姆酒后用软刮板搅拌均匀，装入裱花袋中。
- ④ 盘中摆上苹果天妇罗，挤上奶油，撒上少许肉桂粉，放上薄荷叶。

## 4 枝豆时蔬肉饼 (4人份)



毛豆碎	60g	低筋面粉	适量
毛豆粒	10粒	蛋液	适量
卷心菜	40g	面包糠	适量
洋葱	40g	色拉油 (油炸用)	适量
色拉油	1/2小勺	猪排沙司	2小勺
猪肉糜	40g		
牛肉糜	40g		
盐	少许		
黑胡椒	少许		
肉豆蔻	少许		

### <准备工作>

- 猪肉糜冷藏解冻。
- 毛豆60g用搅拌机打碎。
- 油炸用低筋面粉、蛋液、面包糠准备好。

### <制作方法>

- ① 卷心菜、洋葱切碎。平底锅加入色拉油加热，放入卷心菜、洋葱炒软，取出散热。
- ② 盆中放入猪肉糜，加入盐黑胡椒、肉豆蔻混合均匀，加入蛋液、面包糠、炒制的蔬菜、毛豆泥和毛豆粒混合均匀。分成4等分团圆压扁。
- ③ 将肉饼按照低筋面粉--蛋液--面包糠的顺序裹上炸衣，放入170℃的油锅内炸至金黄，取出沥油。
- ④ 摆盘，淋上猪排沙司。