本日ご提供するシェフとお料理のご紹介

ハナレ通信

発行日　2017/8/27

今日つくってるのはこんな人

①お名前は？

佐藤 佳一（さとう よしかず）です。

②元々お料理をされてたのですか？

高校生の時に京都の日本料理屋でアルバイトをしたのがキッカケで、卒業後そこへ就職し、合計７年板前をしてました。

③今は何をされてるのですか？

まちづくりコンサルタントというあまり聞き慣れない仕事をしてます(^^;

④何か目的があって、今回料理を提供されているのでしょうか？

今後数年以内に京都から滋賀へ移住し、農村地域の中で色んな人が集まれる場所をつくりたいと考えています。そこで食事の提供も行いたいので、出してみたいメニューを実際に食べていただいてそのご意見を聞きたいと考え、月１回定期的にここで料理を提供させてもらってます。

⑤こだわりポイントは何ですか？

使うもののこだわりは３つあります。

(1)地元で採れた新鮮なものを使う。

(2)添加物の入ったものは可能な限り使わない。

(3)塩や砂糖は精製品ではなく天然のものを、みりんやしょう油、味噌、油などは昔ながらの製法でつくられたものを使う。

佐藤 佳一さん
Sato Yoshikazu

調理方法についてはあまり重たくならず、小さな子どもさんからおじいちゃん、おばあちゃんが一緒に食べられるものを目指しています。

元板前ですが実は洋食の方が好きなので（笑）、和洋中にこだわらずに料理を提供したいと思います。

ハナレからのお知らせ

次回ワンディシェフは9/10(日)、料理を提供していただくのは毎回大人気の上高尾シスターズの皆さんです。

当日のメニューは月末までにハナレHPにてお知らせします。

次はいつ、誰がワンディシェフを行うのか、どんなイベントがあるのかを連絡ご希望の方は、テーブルの上のアンケート用紙にお名前、ご連絡先をお書きください。

よろしくお願いいたします。

上高尾地域づくり協議会　一同

佐藤さんの今後の予定

毎月第4日曜日にやってます！
次回以降は以下の予定です。
9/24(日)
10/22(日)
10月はいがぶら2017のイベントで
ジビエ料理を出します！
11/26(日)
12/17(日)
12月だけは1週間早めに行います。

年明け以降の予定はまた決まり次第
ハナレHPでお知らせします！

TEL: ０８０（９２８７）９５９１
E-Mail: info@hanare.net

ホームページもご覧ください。
http://hanare.net

今回のお料理

- ご飯（つかうお米は上高尾源流米です。）
- 豆腐ときゅうりの冷や汁
- 鶏つくねのはんぺんとみょうが入りふわふわ団子
- 夏野菜の揚げびたし（かぼちゃ、ししとう、ゴーヤ他色々）
- ゴーヤの肉詰め照り焼き
- 塩もみ小松菜のポテトサラダ
- ゴーヤの佃煮

■今回使用する野菜の内、以下は上高尾産の新鮮野菜です。
　かぼちゃ、ゴーヤ、小松菜、青じそ

■アレルギーについて
　鶏つくねのはんぺんとみょうが入りふわふわ団子には鶏卵を、ゴーヤの肉詰め照り焼きには小麦粉を使用しています。

今回注目してほしいポイント

・ちょっと苦いので苦手な方も多いゴーヤを色々な食べ方ができるように3種類つくってみました。

・ゴーヤの苦味成分は「胃に良い」と言われていて、胃の働きを活発にして消化液を出し、食べ過ぎによる胃もたれなどを緩和する効果が期待されるとのこと。

・ちなみに栄養価も高く、ビタミンCはレモンの約2～4倍、食物繊維はセロリの約30倍、カルシウムは牛乳の約14倍、鉄分はほうれん草の約2.3倍もあるんですよ。

・糖尿病予防、夏バテ防止、美肌効果、ダイエット効果など、女性が気になる効果も期待できます。

・ポテサラに小松菜の組み合わせはなかなか無いと思いますが、意外といけると思います。

・夏真っ盛りでついつい冷たいものを口にしがちになり、胃も弱り気味になるこの時期ですので、冷たいものと熱～い上高尾源流米の炊き立てご飯の組み合わせでお腹いっぱい召し上がってください！

★食べていただいた感想をテーブルの上のアンケートにお書きいただければ、次回以降の佐藤のワンディシェフでご使用いただけるドリンク券を1枚差し上げますので、ぜひともご意見をよろしくお願いいたします！

ハナレ