



ふじのくに  
食の都づくり仕事人

# 地産地消レシピ

## 鶏モモ肉ソテーの姫ねぎソース



天竜川の伏流水を使った水耕栽培によって作られる「京丸姫ねぎ」。特長の鮮やかな緑と爽やかな香りを生かした一品を、ホテルクラウンパレス浜松 中国料理鳳凰の岡部悟さんに聞きました。

**材料【4人分】** 姫ねぎ 40g(2パック)、鶏モモ肉 150g、トマト 1/2個、ショウガ 15g、ピーナツオイル 大さじ2、サラダ油 適量 [鶏の下味付け調味料/塩・コショウ 各小さじ1/2、かたくり粉 小さじ1、しょうゆ・酒 各小さじ1/2]、[ソース/しょうゆ・酢 各大さじ1.5、砂糖・みりん 各大さじ1、鶏からスープまたは水 大さじ2]

**作り方** 所要時間:40分

①鶏肉は内側に切れ目を入れて筋切りした後、下味付け調味料をなじませて30分ほど置く。②姫ねぎを1cmの長さに切り、ショウガをきざみ、それぞれをソースに混ぜてネギソースを作る。③熱したフライパンにサラダ油を引き、①を身に火が通るまで中火で5分ほど焼いた後、一口大に切って皿に並べる。④トマトを切って皿に並べる。⑤③の上に②のをのせ、その上に200度に熱したピーナツオイルをかけて出来上がり。

**ポイント** 1.姫ねぎは見た目がしゃきっと格好の良いものを選びましょう。お好みで生の姫ねぎを盛り付けると二つの味わいが楽しめます。2.ピーナツオイルは高温にしておくと「チュン」と音がして姫ねぎの香りが高まります。

**栄養価** 【1人分】 エネルギー:169kcal タンパク質:7.3g 脂質:12.2g 塩分:1.3g

### 仕事人紹介



日本調理師専門学校卒業後、名鉄グランドホテル、御殿場名鉄旅館などを経て、現在「中国料理 鳳凰」の総料理長。国際薬膳調理師の資格を持ち、中国から高級栄養薬膳師として認められるほど栄養学にも精通。薬食同源の教えに習った体に優しい料理に定評がある。

**ホテルクラウンパレス浜松 中国料理 鳳凰**

岡部 悟さん

浜松市中区板屋町110-17 ☎053(454)0632