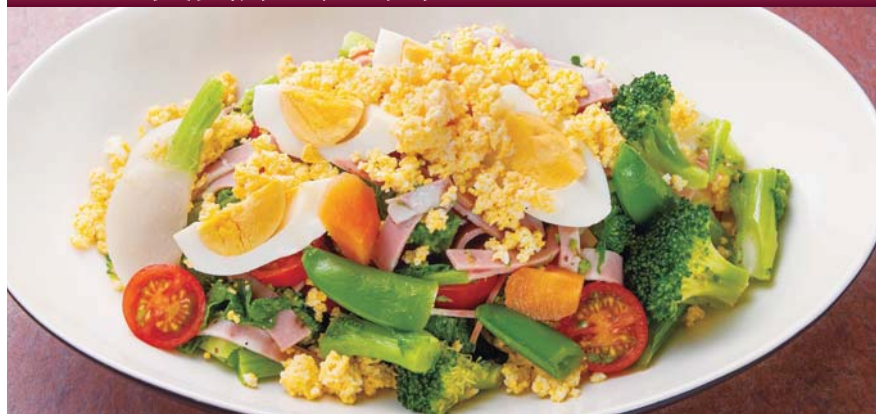




ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消レシピ

び おう らん 美黄卵と温野菜のミモザサラダ



静岡市葵区足久保の農場で生産されるオリジナルブランド卵「美黄卵」は美しい黄身が特徴です。卵の黄色をミモザの花に見立て、春を先取る華やかな一品を静岡市のイタリアレストラン・バル ラ タツツアの山本晴久さんに聞きました。

【材料【4人分】 美黄卵 2個、カブ 中1個、ニンジン 1/2本、ブロッコリー 1/2個、菜の花 1束、スナップエンドウ 6個、ミニトマト 8個、ロースハム 2枚、ゆで塩 20g、塩・コショウ 各適量 [ドレッシング/塩 小さじ1、粒マスタード 小さじ1、白ワインビネガー 50cc、オリーブオイル 150cc]

【作り方 所要時間:35分

①美黄卵2個を約12分固ゆでにし、1個は白身を粗みじん切りに、黄身は裏ごしする。もう1個は1/4のくし切りに。②2Lの水に塩を入れて沸騰させ、食べやすい大きさに切ったカブ、ニンジン、ブロッコリーとすじを取ったスナップエンドウ、菜の花をそれぞれゆでて軽く冷ます。③菜の花は水気を絞り一口大に切り、スナップエンドウは半分に切る。④ボウルに塩、粒マスタード、白ワインビネガーの順に入れて混ぜ、最後にオリーブオイルを加えてドレッシングを作る。⑤別のボウルにゆでた野菜を入れ、ミニトマト(半分)、ハム(短冊切り)を加え、ドレッシングはお好みの量をかけ、塩・コショウで味を調える。⑥⑤を皿に盛り付け、①をのせて出来上がり。

【ポイント 1.野菜のゆで時間は、ブロッコリー2分、スナップエンドウ1分、菜の花30秒を目安に、ゆで過ぎないように。**2.**白ワインビネガーの代わりに普通の酢も使えますが、酸味の具合が異なるので味をみながら調節してください。

【栄養価 【1人分】 エネルギー:163kcal タンパク質:7.5g 脂質:11.6g 塩分:1.1g

仕事人紹介



イタリアレストランや洋食店など、静岡市内の各店で経験を積んだ後、2006年に「バル ラ タツツア」をオープン。季節感を大切に、一皿の料理を丁寧に作り上げることをモットーとする。地の野菜や旬の素材、そして和の食材も積極的に求め、生産者の元へ足しげく通う。

BAR la tazza (バル ラ タツツア)

山本晴久さん

静岡市葵区人宿町1-4-3レ・サンクビル1F-C ☎054(251)0807