



ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消 レシピ

折戸なすの二色みそ田楽



静岡市清水区の三保、折戸地区で栽培されている折戸なすは、徳川家康にこよなく愛されたといわれています。白と赤、2種類の田楽みそを使ったメニューを、静岡市清水区にある「茄兵衛」の山崎紀彦さんに教えていただきました。

栄養価 【1人分】 エネルギー: 165kcal タンパク質: 3.2g 脂質: 6.7g 塩分: 1.9g
(栄養価計算: 県東部健康福祉センター健康増進課)

材料【4人分】 折戸なす 2個、ミョウガ、インゲン、パプリカ(赤・黄) 適量、サラダ油(素揚げ用) 適量 **田楽みそ**(赤・白それぞれ同分量で) みそ200g、酒 大さじ5弱、みりん 大さじ2と1/2、砂糖 100g、卵黄 1個
※田楽みそは作りやすい分量の目安です。

作り方 所要時間:30分

①赤みそ、酒、みりん、砂糖を鍋で弱火にかけ、とろみがつくまで煮る。②卵黄を入れ、完全に混ぜたら火を止め、田楽みその出来上がり。③白みそも同じように作る。④なすを半分に切った断面に格子状に包丁を入れる。⑤170～180度のサラダ油に④の断面を下側にして入れ、素揚げする。2分ほど揚げ、断面がキツネ色になったら、裏返して、さらに約1分揚げる。⑥よく油をきり、断面の半分に白い田楽みそ、残りの半分に赤い田楽みそを厚めに塗る。⑦オーブンで、みその表面に軽く焦げ目がつく程度(約3分)焼く。⑧小口切りしたミョウガ、素揚げしたパプリカ、ゆでたインゲンを飾って出来上がり。

仕事人紹介



山崎紀彦さん

NASUBIグループの副総料理長。旬のもの、県内産の素材をできるだけ使い、素材の味を最大限に引き出す料理作りを目指している。また、実家が茶農家ということもあり、お茶を使ったメニューにも力を入れている。

なすべえ
「茄兵衛」
静岡市清水区草薙1-26-1
☎054(348)8788