



ふじのくに  
食の都 仕事人

## 紅富士の新じゃがが包み焼き

# 地産地消 レシピ



お おます あか ふ じ

「富士山の湧水が育てた大々鱈・紅富士」は大型ニジマスで、クセがなく、さっぱりとした味はいろいろな料理にアレンジできます。ポテトサラダのような具を包み込んだオープン料理を、焼津市の温泉旅館「汀家<sup>みぎわ</sup>」の藤村将義さんに紹介していただきました。

**栄養価** 【1人分】エネルギー: 235kcal タンパク質: 12.3g 脂質: 10.2g 塩分: 1.5g  
(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】ニジマス(またはサケ) 4切れ(1人分50g)、新じゃが4個、キュウリ1/2本、ニンジン1/4本、西京みそ50g、塩・こしょう・しょうゆ・バター・マヨネーズ適量、バルサミコ酢10cc 〈漬け汁〉料理酒400cc、みりん100cc、しょうゆ100cc、ゆず少々

■作り方 下ごしらえ3時間・調理時間40分

①ニジマスの切り身に、具を包むための切れ込みを入れ、塩をふり1時間おく。②バットに漬け汁の材料を入れ、①を2時間漬ける。③新じゃがを一口大に切り、蒸してバターで炒め、塩、こしょう、しょうゆを加える。塩もみしたキュウリとニンジンのスライスを入れ、マヨネーズで和える。④②に③を包むように入れ、180℃に熱したオーブンで約10分焼く。⑤②の漬け汁20ccと西京みそを鍋で混ぜて弱火にかけ、バルサミコ酢を少量加えソースを作る。⑥④にみりんを塗り、さらに約2分焼いたら、皿に盛り付けソースを添えて出来上がり。サラダオニオンのスライスや細切りした白ねぎの素揚げをお好みで。

## 仕事人紹介



ふじむら  
まさよし  
藤村 将義さん

日本平ホテルやホテルセンチュリー静岡でシェフを務め、2年前に汀家の料理長に。焼津港で水揚げされた新鮮な魚介や志太の野菜など地元の食材を使い、時には新しい調理技法で独創的な料理を創る。宿泊しなくても昼食・夕食プランで堪能することができる。

「湊のやど 汀家<sup>(みぎわ)</sup>」  
焼津市本町1-14-2  
☎054(628)3155