



ふじのくに  
食の都 仕事人

地産地消  
レシピ

戸田の本エビのワンタン包み 豆乳仕立て



9月から5月にかけて、水深約300mの底引き網漁で獲れる戸田の本エビ。駿河湾のミネラル分をたっぷり含み、甘みと旨みがしっかりと感じられます。本エビを使ったほろほろ食感のワンタンや旬の素材を楽しめるヘルシーな鍋料理を、伊豆長岡温泉「かめや 恵庵」の料理長・佐藤義仁さんに教えていただきました。

■材料【3～4人分】〈ワンタン〉本エビ25～30尾、卵白1/2個、タマネギ1/2個、塩適量、ワンタンの皮約20枚、〈鍋〉水約700cc、豆乳360cc、みりん大さじ2、薄口しょうゆ大さじ2、西京みそ（または白みそ）大さじ4、塩小さじ1、キャベツ、ネギ、セリ、新タケノコ、エノキ、アサリなど適宜

■作り方 調理時間:30分

①本エビの頭を取る。殻をむき、背ワタを取ったら包丁で粗切りにする（頭と殻はとっておく）。②①をボウルに入れ、卵白、タマネギのみじん切り、塩を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。③ワンタンの皮に②の種を適量のせて包み、熱湯で1～2分下ゆでする。④水約700ccに①のエビの頭と殻を入れて、鍋を火にかけ、だしをとる。⑤④のだし汁540ccに豆乳、みりん、薄口しょうゆ、西京みそ、塩を加え、鍋のだしを作る。⑥土鍋に⑤を適量入れ、ワンタン、野菜などを火にかけ、煮立ったら出来上がり。

栄養価 【1人分】エネルギー:356kcal タンパク質:36.9g 脂質:3.7g 塩分:5.1g

(栄養価計算:県東部健康福祉センター健康増進課)

仕事人紹介



佐藤 義仁さん

沼津・戸田港で水揚げされた活きのいい魚介類、地元の新鮮野菜など、地産地消に根差した料理でおもてなし。一皿一皿に旬の魅力を込めた懐石料理は芸術的。温泉付き日帰りプラン（夕食・2日前に要予約）も用意している。

「かめや 恵庵」

伊豆の国市長岡1308

☎055(948)1631