



ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消
レシピ

浜名湖の幸と香菜のスープ炒め



ばんせいしょうさい

磐田うまれの「磐生香菜」は、パクチーやコリアンダーと呼ばれる“香菜”のオリジナル品種で、葉が小さく食べやすいのが特徴です。独特の強い香りを持ち、肉や魚の臭みを和らげ、味に深みを与えてくれます。浜名湖の幸に、磐生香菜の香りを添えた料理を「新中国料理ムーラン」のオーナーシェフ内田祥三さんに作っていただきました。

栄養価 【1人分】 エネルギー: 219kcal
タンパク質: 24.0g 脂質: 6.3g 塩分: 1.7g
(栄養価計算: 県賀茂健康福祉センター健康増進課)

■材料【1人分】

磐生香菜2把、セイゴ1匹、あさり100~150g、トマト中1/2個、しめじ1/4株、中華スープ100cc程度、酒大さじ3程度、ネギしょうが適量、唐辛子1本、塩・こしょう適量、サラダ油小さじ1/2

■作り方 所要時間: 15分

①香菜は、茎を1cm程度に、葉は形を残すようにざく切りにし葉と茎を分けておく。②セイゴはうろこ内臓をとって洗い、両面に十字の切れ目を入れ塩・こしょうをして手でなじませる。③フライパンにサラダ油少々を熱し、ネギとしょうがを入れ香りが立ったらセイゴを入れ、両面に焼き目をつけたら一旦フライパンから取り出す。④別のフライパンにサラダ油少々を熱し、セイゴ、唐辛子、あさり、酒、中華スープを入れフタをし強火で蒸し焼きにする。時々スープをすくいかけて全体に味が染みわたるようにする。⑤2~3分してあさりの口が開いたら香菜の茎を入れる。⑥くし切りにしたトマト、しめじ、最後に香菜の葉を入れ1~2分蒸し焼きにして出来上がり。

ポイント

- 仕上げにお好みでしょうゆを足して味を整えてください。
- セイゴは、タイなどの白身魚でも代用可。

仕事人
紹介



うちだ
しょうざう
内田祥三さん

19歳から約1年間インドや東南アジアを巡り本格的な中国料理に出会ったことをきっかけに現在の道へ。1997年のオープン以来、地場の野菜をふんだんに使った健康的な中国料理を提供している。豊富なスパイスや自家製調味料にもこだわった奥深い味が評判だ。「料理を通じて食べる喜び・驚きを」と料理への情熱を注ぐ。

「新中国料理 ムーラン」

浜松市西区雄踏町字布見4863-178

☎053(596)3939

これまで掲載したレシピを県ホームページで公開中!

しずおか県民だより

検索