



ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消
レシピ

富士山しらすのカップずし



栄養価【1人分】エネルギー:176kcal
タンパク質:5.8g 脂質:0.4g 塩分:1.0g
(栄養価計算:県賀茂健康福祉センター健康増進課)

富士山の湧水が流れ込む豊かな海で育った良質なしらすを、一艘曳き漁法で獲った「富士山しらす」。鮮度、うまさともに抜群で、ふっくらとした食感が特徴の釜揚げした「富士山しらす」を使った手軽な料理を「鮭処 やましち」の女将・山崎伴子さんに作っていただきました。

■材料【直径6cm程度の器4個分】

釜揚げしらす50g、ミニトマト(赤・黄)6個、キュウリ(薄切り)4枚、レタス・白ゴマ・カイワレ大根・釜揚げ桜エビ適量、ご飯1合分、すし酢適量

■作り方 所要時間:10分

- ① 温かいご飯にお好みの量のすし酢を入れて混ぜ、器に入れる。
- ② ご飯の上に白ゴマを散らし、しらす、半分に切ったミニトマト、レタス、キュウリ、釜揚げ桜エビ、カイワレ大根を彩りよく盛りつけて出来上がり。

ポイント

- ・ご飯に、かんきつ類の皮や果汁を混ぜるとさわやかな味わいになります。
- ・ご飯に、しょうゆ(少量)や刻みしょうがを混ぜてもおいしく召し上がれます。
- ・ほかにも、小ネギやクリームチーズなど好みの具材を盛りつけて、手軽にバリエーション豊かに楽しめます。

もう一品



元気パワーの富士山しらす丼

しらすとネバとろ食材がよく合います

ご飯(0.7合)に、釜揚げしらす30g、納豆30gと茹でたオクラ(3本分)をよく混ぜたもの、たっぷりの小ネギ、卵黄1個、白ゴマ、刻みのり適量を盛りつけ、お好みでしょうゆをかけて出来上がり。

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

仕事人
紹介



やまざき
ともこ
山崎
伴子さん

昭和53年、ご主人とともに「鮭処 やましち」を開業。3年後に調理師免許を取得し日本酒やワイン、日本料理の勉強に励む。平成20年頃からは、蒲原の町おこしをしようと「桜えびやきそば」「いわしカレー」を考案・普及させるなどパワフルな料理人。女性ならではの視点、抜群のアイデアで地元食材の浸透に力を注ぐ。

「鮭処 やましち」

静岡市清水区蒲原3-3-10
☎054(388)2339