



食の都 仕事人

地産地消レシピ

仁科のヤリイカと彩り野菜の南蛮和え



西伊豆町仁科では、10月から3月にかけてヤリイカの水揚げが最盛期に。漁は昼間行われ、生きたまま市場に届くため鮮度が高く、生で食べるのはもちろん火を通して柔らかいのが特徴。肉厚で甘みがあり上質な「仁科のヤリイカ」を使ったお料理を「ねの湯 対山荘」の料理長・小野隆之さんに作っていただきました。

栄養価
[1人分]

エネルギー:415kcal タンパク質:17.1g 脂質:23.7g
塩分:2.4g ※タレを半分程度使用した場合の栄養価です
(栄養価計算:県賀茂健康福祉センター健康増進課)

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

■材料【2人分】 ヤリイカ1杯(100~150g)、ナス(乱切り50g)、サツマイモ(薄切り40g)、カボチャ(薄切り50g)、黄パプリカ(三角型切り20g)、シイタケ(薄切り40g)、レンコン(薄切り30g)、青唐辛子5本、ミニトマト5個(1/4のクシ切り)、万能ネギ(小口切り5g)、小麦粉適量 【南蛮ダレ】濃口しょうゆ・みりん各50cc、酢30cc、砂糖3g、おろし生姜2g、唐辛子(輪切り、適量)、ダイコンおろし20g、白ネギ(みじん切り10g)

■作り方 所要時間:30分 ①野菜類を切る。下処理をしたヤリイカは輪切りにし水気をよく切って小麦粉をまぶす。②①を順に揚げる。(1)低温の油で根菜類(レンコン、サツマイモ、カボチャ)を素揚げし取り出す。(2)ヤリイカは1分程度揚げ、硬くならないうちに取り出す。(3)最後に高温の油でナス、黄パプリカ、シイタケ、青唐辛子をさっと素揚げする。③南蛮ダレをつくる。(1)濃口しょうゆ、みりん、酢、砂糖を合わせ火に掛ける。(2)粗熱をとってから、唐辛子とおろし生姜を入れ、続けてダイコンおろしと白ネギを入れて混ぜ合わせる。④②に、③のタレを味を見ながら加える。⑤仕上げにミニトマト、万能ネギをのせて出来上がり。

ポイント

- 1 根菜類は低温の油でじっくりと揚げることで甘みが増します
- 2 ダイコンは丁寧におろすと、なめらかな食感のタレに仕上がります
- 3 冷めてからでも、味がなじんで美味しくいただけます

仕事人
紹介



小野の
隆之さん

18歳から10年間、熱海の高級旅館「桃李境」で修業。36歳の時に熱海「桜花ひねもす亭」の料理長に就任、2012年4月からは料理長として「ねの湯対山荘」で板場を仕切る。上品な味付けや色彩へのこだわり、丁寧な仕事ぶりは、旬の素材の持ち味を引き立て味わう人を魅了する。

「ねの湯 対山荘」

伊豆市修善寺883

☎0558(72)0331