



ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消
レシピ

すまきしょうゆ
杉正農園のこまつ菜の信田巻き



三島市の杉正農園で独自の栽培方法によって育てられたこまつ菜は、歯触りが良く、甘みがあり、濃厚な味わいが特長です。生で食べてもおいしくいただけるので、サラダなどにもおすすめです。杉正農園のこまつ菜を使ったお料理を「割烹 登喜和」の伊東亮さんに作っていただきました。

作り方動画公開中!

料理写真を
写してね!



YouTube

(Aurasma アプリ対応)
※詳しくは表紙をご覧ください。

栄養価(1人分) エネルギー:181kcal タンパク質:14.2g 脂質:11.3g 塩分:1.1g (栄養価計算:県富士健康福祉センター医療健康課)

■材料【3人分】 杉正農園のこまつ菜1把(約200g)、油揚げ3枚、だし汁【かつおだし500ml、薄口しょうゆ大さじ2、みりん大さじ1(15:1:0.5の割合)】、だし汁で煮た鶏のそぼろ・あさり各50g、小エビ5尾、飾り付けにゆでたニンジン・菜の花など

■作り方 所要時間:約20分 ①油揚げは長い一辺を残し、三辺を切って開く。②鍋に湯を沸かして多めに塩を入れ、こまつ菜を数秒間ゆでたらすぐに氷水で冷やす。③②の湯で油揚げをさっとゆでて油抜きをしたら、絞って水気を切る。④油揚げの内側を上にして広げて中央にこまつ菜を置く。(はみ出した部分は折り返す)⑤こまつ菜の手前に、鶏そぼろ(又はあさり、小エビ)を均一に敷き詰める。⑥⑤を手前から巻いていき、巻き終わりをつまようじで3カ所止める。⑦だし汁をひと煮たちさせたら⑥を入れる。⑧すぐに火を止め、鍋ごと氷水に入れて冷やす。⑨⑧が十分に冷えたら三等分に切ってつまようじを抜き、器に盛り付ける。⑩ニンジンや菜の花などの彩り野菜を添え、だし汁をかけたら出来上がり。

ポイント

- こまつ菜の食感や歯触りを残すため、火を通しすぎないようにしましょう。 **作り方②⑦**
- 冷める時に味が染み込むので、十分に冷ましましょう。 **作り方⑧**
- 家庭にある野菜やソーセージなどを巻いてもよく合います。

仕事人
紹介



伊東 亮さん
いとう りょうさん

新宿の調理師専門学校を卒業後、東京の日本料理屋「吉祥」や寿司店などで経験を積む。平成17年に三島に戻り、創業約120年の老舗「登喜和」の6代目に。三島野菜や海の幸などの地元食材を取り入れながら、伝統的な日本料理の味と技を受け継ぐ。風情ある和の空間で、真心込めた料理を提供する。

割烹 登喜和

三島市広小路町1-41

☎055(975)3312