



ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消
レシピ

「静岡産まれ」とスルメイカのあつさり炒め



「静岡産まれ」は、静岡県産の茶葉やマリーゴールドを飼料に配合して育てられた鶏が産む卵。生臭みが少なく、黄身の色が濃く鮮やかなことが特長です。「静岡産まれ」を使ったお料理を、

中国料理 樓蘭香廚のオーナーシェフ福田恵一さんに作っていただきました。

作り方動画
公開中!



YouTube

栄養価【1人分】 エネルギー:283kcal タンパク質:21.5g 脂質:17.2g 食塩相当量:4.6g (栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

■材料【3~4人分】 「静岡産まれ」(卵)5個、スルメイカ2杯、マイタケ1パック、オクラ5本、フルーツマト2個、塩少々、油大さじ3、合わせ調味料【塩小さじ2、砂糖小さじ1、酒大さじ2、うま味調味料小さじ1/2、水溶きかたくり粉(かたくり粉大さじ1使用)、スープ(中華ブイヨン小さじ1・水100cc)】

■作り方 所要時間:約15分 ①イカは胴体を開いて下足ごと内臓を取り、透明の軟骨も取る。エンペラ(三角の部分)を取って、乾いた布で薄皮をむき、水洗いする。②イカの表面(片面)に切り込みを入れ、一口大に切る。エンペラは薄皮をむかず切り込みを入れて一口大に切る。③オクラは好みの大きさに斜めに切り、マイタケは手で割く。④フルーツマトは湯むきし、6~8個に乱切りする。⑤卵を割りほぐしたら塩を少々入れ、④と混ぜ合わせておく。⑥鍋にお湯を沸かして②・③をさっとボイルし、ざるに上げる。⑦フライパンに油を熱して⑤を入れ、火を通しすぎないように炒める。⑧⑥を加えて全体を混ぜたら、合わせ調味料をかけ入れ全体に絡んだら出来上がり。

ポイント

- ・オクラやトマト以外にも、ゴーヤ、アスパラガスなどもよく合います。
- ・油を多めにすることで、卵はふわっとした仕上がりに **⑦のポイント**

仕事人
紹介



福田 恵一さん
ふくだ けいいち

1965年、陳建民に師事し中国四川料理の道へ。1988年旧浜北市に樓蘭を開店、2004年には浜松市に2店舗目となる樓蘭香廚をオープンさせる。四川料理に携わって約50年、遠州が育む旬の食材と本場の調理法・香辛料を融合させ、日本人の味覚や時代にもマッチした料理で訪れる人の心を捉えている。

ローランシャントウ

中国料理 樓蘭香廚
浜松市中区中央1-3-6

☎053(413)3003 ㊟053(413)3005