



食の都仕事人

地産地消

レシピ

伊豆の恵 ライスコロッセ



写真中央が「ライスコロッセ」。写真奥が「イズシカコンビーフ味噌の焼きおにぎり」、手前が「イズシカローストの握り」。「伊豆の恵」は、伊豆のシカ肉にも良く合います!

天城山の清流と中山間地の米作りに適した気候に育まれた「こしひかり」の中から、お米のおいしさを表す「食味値」の高いものだけを厳選したハイグレードブランド米「伊豆の恵」。米本来のうま味が濃縮されたこの素材を、伊豆の国市の和食店「四季彩 きく地」の菊地隆雄さんに料理していただきました。

■材料【4人前／3種類12個】 伊豆の恵450g、[具材A]干しシイタケ3個(事前に水でもどし、醤油と砂糖で煮て刻んでおく)・干しサクラエビ30g・砕いたクルミ約5片、[具材B]ちりめんジャコ20g・チーズ10g・明太子10g・大葉3枚、[具材C]シオカツオ20g(油を切ったツナやかつおぶしなどでも可)・ゴマ10g・梅干し1個・スライスチーズ1枚、[D]溶き玉子衣]小麦粉大さじ3・牛乳10cc・溶き卵1個の割合であらかじめ混ぜておく、パン粉(適量)、サラダ油(適量)

■作り方 所要時間:約60分(炊飯時間は別) ①炊きたての伊豆の恵に[A][B][C]それぞれの具材を別々の容器で混ぜ合わせる ②巻き簾にラップを敷き、それぞれを直径3cm程に巻く ③ラップをした状態で30分ほど冷まし味をなじませる ④4~5等分に切り俵状にする ⑤④に[D]をからめた後、パン粉をまんべんなくまぶす ⑥160℃~170℃のサラダ油で4分ほど揚げ(表面がきつね色になるくらいまで)、お皿に盛り付けたら出来上がり。そのまま、もしくは塩、ウスターソースでお召し上がりください!

栄養価 (1人分) エネルギー:971kcal タンパク質:24.2g 脂質:46.1g 食塩相当量:2.8g (栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

作り方動画
公開中!

YouTube



仕事人
紹介



菊地
隆雄さん

福島県南会津出身。18歳で和食の門を叩き伊豆へ。26歳で老舗ホテルの料理長になり、その後は修善寺や熱海などのホテルで総料理長、オーナー料理人などを歴任。2010年に「四季彩 きく地」を開店する。静岡の名工・和食マイスターの称号を持つほか、日本で最初に真空調理法を取り入れるなど、和食文化に貢献している。

四季彩 きく地
伊豆の国市古奈527-2
☎ 055(947)1248