



ふしのかくに  
食の都 仕事人

地産地消

レシピ

たまとりだけ  
玉取茸のステーキ



藤枝市岡部町の山間部で、菌床で栽培される「玉取茸」は、ジューシーでボリュームのある椎茸。静岡県生しいたけ品評会で農林水産大臣賞も受賞しています。この食材を、藤枝市「Miyoshi」の三善靖さんに料理していただきました。

作り方動画  
公開中!

YouTube



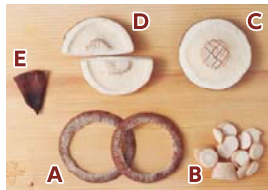
栄養価 [1人分] エネルギー:190kcal タンパク質:3.6g 脂質:18.4g 食塩相当量:0.5g(栄養価計算:県西部健康福祉センター健康増進課)

### ■材料[1人分]

玉取茸2個(1個50g~70g)、塩ひとつまみ、オリーブオイル大さじ1.5、ぶぶあられ(お茶漬け用の小さいあられ)少々

### ■作り方 所要時間:約15分

①[切り方]A:耳(笠の裏側にカールした部分)はヒダにかからない程度のところで切り分ける B:軸は根の部分を取り、根に近い硬い部分は薄くスライス、笠に近づくにしがって厚切りにする C:ヒダ側に1mmほどの細かさの切り込みを格子状に入れる D:笠部分の皮を薄く剥き、切れ目を入れ半分に割る E:剥いた皮を扇状に巻く ②100℃に熱したホットプレートにオリーブオイルを引きB、C、D、Eを焼く(AはC、Dの上に乗せ、直接鉄板に置かない) ③全体に塩を振ったらフタをする ④2~3分蒸し焼きにして、Aがしんなりしてきたら皿に盛り、ぶぶあられを振りかければ出来上がり。切り方によって異なる食感を楽しんで下さい!



### ポイント

- ・蒸し焼きにする際にかつおだしを入れてもよし ③のポイント
- ・焼き上がりに煮詰めたバルサミコをかけてもよし ④のポイント

### 仕事人紹介



みよしやすし  
三善靖さん

静岡市清水区の料亭「菊亭」で修行した後、東京の各料理店で腕を磨き、2009年9月に「萬露亭」の料理長に就任。2013年、藤枝市にカウンタースタイルの日本料理店「Miyoshi」を開業する。以降、日本料理の基本を守りながら日々研究を重ね、独自の料理を生み出し続けている。

Miyoshi  
藤枝市駅前2-7-25-2F  
☎090(8182)5243