



食の部 仕事人

地産地消

レシピ

和ぶりかと海老のサラダ仕立て
もち麦のヴィネグレットソース添え



栄養価
1人分

エネルギー=386kcal たんぱく質=16.1g

脂質=23.4g 食塩相当量=2.9g

(栄養価計算: 関東健康福祉センター健康増進課)

茶産地・牧之原の製茶工場から出た緑茶の残りかすを利用するなど、土づくりからこだわった和ぶりかは、肉厚の実と味の濃さが自慢の和製パプリカ。この食材を、藤枝市「シェ・サツカワ」の薩川富夫さんに料理していただきました。

■材料[2人前]和ぶりか2個、有頭海老4尾、オリーブオイル少々、塩、[A:ラタトゥイユ]ズッキーニ1/2本、タマネギ(小)1/2個、折戸ナス(または米ナス)1/2個、トマト1/2個(皮は湯剥きしておく)、ニンニク1片(みじん切り)、タイム1枝、オリーブオイル大さじ3、白ワインビネガー少々、塩コショウ少々、[B:ヴィネグレットソース]もち麦大さじ3(ボイル後)、彩りの野菜(コーンやトマト、パセリなどお好みで)、フレンチドレッシング大さじ1、マスタード少々、塩コショウ少々

■作り方所要時間:約60分(ラタトゥイユを冷やす時間を除く)①和ぶりかは高さ6cmくらいの筒状に切り、5~6分ほど塩茹でした後、フライパンで熱したオリーブオイルを回しかけながら焼く②海老は軽く塩茹でした後氷水に取り、身の部分だけ殻を剥いておく[A]③[A]の野菜を1.5cm角に切る④オリーブオイル、ニンニク、タイムを入れた鍋を熱して香りが出たらズッキーニ、タマネギ、ナスを入れ塩コショウ。中火で少し炒めた後、蓋をして弱火で15分ほど蒸し焼きにする⑤④にトマトを加え10分ほど煮込み、塩コショウ、白ワインビネガーで味を調えたらラタトゥイユの完成(粗熱をとった後に冷蔵庫で半日から一晩冷やす)[B]⑥もち麦を熱湯で20分茹でる⑦粗熱を取った⑥にフレンチドレッシング、刻んだお好みの彩り野菜、マスタードを入れ、塩コショウで味を調整したらソースが完成⑧皿の上で①に[A]と②を詰め、まわりに[B]をあしらったら出来上がり

ポイント

- ・切った際に余ったパプリカはラタトゥイユに入れてもよし **①のポイント**
- ・野菜の食感を残すためにあまり煮すぎない **③⑤のポイント**

作り方
動画
公開中!
YouTube



仕事人
紹介



さくらがら
とみよか
薩川
富夫さん

静岡市出身。「シェ・サツカワ」オーナーシェフ。国内のホテルや数々のフレンチレストランで修業した後、1989年に静岡市で「シェ・サツカワ」を開業。以降、静岡のフレンチを代表するシェフとしてシーンを牽引し続ける。店舗は2016年に現在の藤枝に移転。移転後も県内外から訪れる舌の肥えた上客を唸らせる。

「シェ・サツカワ」

藤枝市前島1-3-1ホテルオーレ2F

☎054(634)1523

🌐054(634)1524