



ふしのくに
食の都づくり仕事人

地産地消

レシピ

御前崎黒潮きんめの西京焼き



とろけるような脂とうま味を兼ね備えた「御前崎黒潮きんめ」は、全国的にも珍しい「樽流し漁法」で、徹底した資源管理の下で釣り上げられる金目鯛。この食材を御前崎市「清水食堂」の清水康年さんに料理していただきました。

栄養価【1人分】

エネルギー:91kcal タンパク質:9.7g
脂質:4.8g 食塩相当量:0.6g
(栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

ポイント

- ② みそ床にショウガやさんしょうなどを入れても◎
- ⑥ 余ったみそは再利用できます ⑥ 焦げやすいので火加減に注意

■作り方【所要時間：約90分(工程⑤を除く)】

- ① 御前崎黒潮きんめの両面に軽く塩を振り、1時間ほど置く
- ② 白みそ、料理酒、みりんを合わせてみそ床を作る
- ③ ①の表面の水分をクッキングペーパーなどで拭き取る
- ④ タッパーなどの容器に②、クッキングペーパー、③、クッキングペーパー、②の順で、魚の身とみそが直接触れないように重ねて入れる
- ⑤ 冷蔵庫で3日間寝かせる
- ⑥ 切り身を取り出し、魚焼きグリル(中火)で7～9分焼いたら出来上がり!

■材料【2人前】

- 御前崎黒潮きんめ(切り身) / 1枚(約100g)
 - 塩 / ひとつまみ
 - 白みそ / 200g
 - 料理酒 / 10cc
 - みりん / 10cc
- ※魚の身が大きい場合は適宜増やす



御前崎黒潮きんめ
(通年 ※7月に休漁期間有り)



仕事人紹介



しみず やすとし
清水 康年さん

御前崎市出身。高校卒業後に地元を離れ居酒屋やバー、カフェ、無農薬野菜の栽培を手掛けるなどさまざまな経験を積んだ後、2011年に帰郷。さらに海鮮料理、フランス料理の店で修業を重ね2016年に「清水食堂」を開業。新鮮な地元素材を和洋のジャンルにこだわらない独自のスタイルで提供し、人気を博している。

清水食堂

御前崎市池新田1823-2 ☎0537(86)9839