



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消レシピ

メキャベツと豚バラ肉の ミルフィーユ揚げ みぞれ仕立て

冬季温暖で乾燥した気候の遠州で育つ「メキャベツ」は一口大で食べやすく、栄養も豊富。甘味と独特な風味が楽しめる野菜です。この食材を掛川市「つま恋リゾート 彩の郷」の内海亮さんに料理していただきました。



しずおか
食セレクション

メキャベツ
(11月～3月)

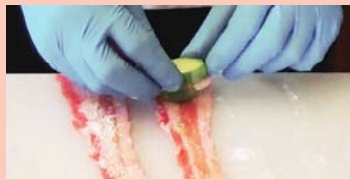


■材料【4人前】

- メキャベツ(小さめ)／8個
- 豚バラ肉(スライス)／8枚(約120g)
- ゆず胡椒／少々 ●片栗粉／少々
- サラダ油／適量
- だし汁／300cc
- みりん／大さじ2
- 薄口醤油／大さじ2
- 大根おろし／80g

④

③のポイント



- メキャベツを1片ずつ順に肉に巻き込む

■作り方【所要時間：約30分】

①メキャベツを縦3等分に切る ②豚バラ肉を広げたら片面に少量のゆず胡椒を塗り、片栗粉を薄く付ける ③②で①を巻きながら層になるように重ねてボール状に包み、表面に片栗粉をまぶす ④170℃に熱したサラダ油で3分ほど揚げ、泡が小さくなってきたら油から取り出し、そのまま2分ほど置いて余熱で火を通す ⑤鍋で④を火に掛け沸騰したら、軽く絞った大根おろしを入れ、あくを取りながら一煮立ちさせる ⑥器に⑤を敷き、④を盛り付けたら出来上がり!

栄養価
【1人分】

エネルギー:202kcal たんぱく質:6.6g
脂質:13.4g 食塩相当量:1.6g
栄養価計算: 県賀茂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

うつみ りょう
内海 亮さん



静岡市出身。大学生の時、横浜市「トゥーランドット 游仙境」の脇屋友詞氏に魅せられ料理の世界に入る。静岡市内の料亭、ホテルで11年ほど研鑽を積み、2017年から「つま恋リゾート 彩の郷」に。国内最大級の料理人コンペティション「RED U-35」で2014～16年にベスト20に選出されるなど、輝かしい成績を収めている。

つま恋リゾート 彩の郷

掛川市満水2000

☎0537(24)1111 FAX 0537(62)0344