



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消 レシピ

みしまマンゴーのカプレーゼ



恵まれた、三島の富士山伏流水を使用し、徹底した肥料・水分管理、完熟収穫によるほどよい酸味と濃厚な甘さが特長の「みしまマンゴー」。この食材を、三島市「gawa Mishima」の小川正道さんに料理していただきました。



みしまマンゴー
(6月上旬～8月上旬)



ポイント

- ・生ハムや蒸し鶏と合わせても◎
- ・マンゴーとチーズを小さめにカットして冷やしたパスタと合わせても◎

■材料【2人前】

- ・みしまマンゴー／1/2個
- ・モッツアレラチーズ／50g
- ・蜂蜜／大さじ1
- ・レモン汁／大さじ1
- ・エクストラバージンオリーブオイル／小さじ1
- ・黒こしょう／少々

※蜂蜜を使用しているため1歳未満の乳児には与えないでください。

栄養価【1人分】

エネルギー:162kcal タンパク質:5.1g
脂質:7.1g 食塩相当量:0.1g
(栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

■作り方【所要時間：約10分】

- ①みしまマンゴーのタネを取り除き、皮をむいたら(ピーラーでも可)5mm幅に切る
- ②モッツアレラチーズを5mm幅に切る
- ③①と②を交互に重ね合わせて盛り付ける
- ④ボウルに蜂蜜とレモン汁を入れ、よく混ぜたら③に掛ける
- ⑤仕上げにオリーブオイルと黒こしょうを掛け、お好みで野菜やハーブを添えれば出来上がり!

作り方動画
公開中!



YouTube

仕事人紹介



おがわ まさみち
小川 正道さん

伊豆の国市生まれ。県内外のホテルやレストラン、鮮魚店などで修業した後、2005年に「Bistro gawa」を開業。2014年に同じ三島市内に「gawa Mishima」を移転オープン。三島や伊豆の契約農家から仕入れた野菜を積極的に取り入れた絶品フレンチで、県内外から訪れる客をもてなしている。

gawa Mishima 三島市北田町1-13
☎ 055(972)5040