



ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消

レシピ

京丸姫みつばの白和え



アクが少なく柔らかいため、生でもおいしく食べられる「京丸姫みつば」。通常のみつばより小さく、袋から出してそのまま使える手軽さも特徴です。この食材を、浜松市中区「いっ木」の一木敏哉さんに料理していただきました。

作り方動画
公開中!

YouTube



■材料[4人前]

京丸姫みつば2パック、絹ごし豆腐80g、サワークリーム40g、油揚げ1枚、姫ネギ(青ネギでも可)適量、ゴマペースト5g、醤油少々

■作り方 所要時間：約20分

①京丸姫みつばを食べやすいサイズに切る ②ガスコンロに網を乗せ、直火で油揚げを焼く(フライパンで焼いても可) ③②の両面に軽く焦げ目がついたら一口大に切り、少量の醤油で和える ④姫ネギを食べやすい大きさに切る ⑤ボウルに豆腐、サワークリーム、ごまペースト、醤油を入れ、ゴムべらなどで混ぜ合わせる ⑥①と③を⑤で和える ⑦器に⑥を盛り④をあしらったら出来上がり!

ポイント

- ・豆腐は水切りなどの下処理無しでOK
- ・なるべく食べる直前に和える
- ・みつばの他、旬の野菜を入れてもOK

③のポイント

⑥のポイント

⑥のポイント

栄養価
[1人前]

エネルギー:96kcal たんぱく質:4.0g 脂質:7.7g
食塩相当量:0.8g(栄養価計算:県東部健康福祉センター健康増進課)

仕事人
紹介



いっき としや
一木 敏哉さん

森町出身。大阪の調理師専門学校を卒業後和食の道に進み、京都の老舗料亭「菊乃井 本店」で修業。2006年に28歳で「懐石 いっ木」を開業する。「第一回静岡日本料理コンテスト県知事賞」、「2011年ふじのくに食の都づくり仕事人of the year」受賞などの経歴を持ち、2015年には静岡県代表としてミラノ万博に参加している。

懐石 いっ木
浜松市中区田町329-8
☎053(456)0850