

ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消

レシピ

レシピ

あさはた蓮根豆腐揚げだし



古くからレンコン栽培が盛んな静岡市麻機地区で生産されている「あさはた蓮根」。(平成26年度しずおか食セレクション認定商品) 肉厚でシャキシャキとした食感で、柔らかさも併せ持つことが特徴。あさはた蓮根を使ったお料理を、「割烹みなかみ」の水上市秀男さんに作っていただきました。

栄養価 (1人分) エネルギー:285kcal タンパク質:13.8g 脂質:14.2g
塩分:1.9g (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!

(Aurasma アプリ対応)

詳しくは表紙をご覧ください。

料理写真を
写してね!

YouTube

■材料【4~5人分】 あさはた蓮根500g、絹ごし豆腐100g、むきエビ50g、全卵1個、鶏モモ肉160g~200g、ししとう4~5本、赤パプリカ・ナス・ゆずの皮・ダイコンおろし適量、塩・みりん少々 【だし】だし汁100cc、みりん20cc、しょうゆ20cc

■作り方 所要時間:30分 ①蓮根を洗って皮をむき、すりおろす。水分をとるため、ザルでこし、さらに布で包んで絞る。(出た水はとっておく) 塩とみりん少々を加えて下味をつける。②エビは背わたを取って切り刻んだら、すり鉢に入れすりこ木で滑らかになるまでつぶす。③②に豆腐を入れ、エビとなじませながら混ぜる。④③に①と全卵を入れ、全体がまとまるまで練りあわせて、耳たぶくらいの柔らかさに仕上げる。⑤④を50g程度とり小判型に形作る。⑥一口大に切った鶏モモ肉に塩少々をふり、小麦粉をまぶしておく。ナス、赤パプリカは食べやすい大きさに切り、ナスは皮に格子状の切れ目を入れておく。⑦170℃に熱した油に⑤を入れ、揚げる。続けて鶏モモ肉、⑤が浮かんできたところにナスを、最後にししとうと赤パプリカを入れさっと揚げる。⑤はきつね色になるまで3分程度じっくり揚げる。⑧器に盛り、ダイコンおろし・刻んだゆずの皮を添え、熱々のだしをかけて出来上がり。

ポイント

- ④が固い場合は、①で出た水分を加える。水分が多い場合は片栗粉を入れて調節する
- ②エビの代わりに、魚のすり身を使っても良い

仕事人
紹介

水上市秀男さん

みずかみ
ひでお

京都・大阪で経験を重ねた後、大分県別府市のホテルで10年間、静岡市内のホテルの和食部門で17年間調理長として活躍。平成12年に「割烹 みなかみ」を開業、和食一本で客の心を捉える。日本料理の基本であるだしにとことんこだわり、毎朝自ら市場に出かけ、食材を見極める。随所に丁寧な仕事ぶりが光る。

「割烹 みなかみ」

静岡市葵区千代田7-8-22

☎054(265)5260