



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消レシピ

キンメダイと旬の野菜のちり蒸し煮



静岡県は全国のキンメダイ水揚げ量の6割以上を占める日本一の産地です。下田市須崎や東伊豆町稲取では、鮮度管理を徹底するなど、ブランド化への取り組みも行われています。このキンメダイと旬の野菜を合わせた一品を浜松市の「酒肴遊善 じねん」の秋元健一さんに聞きました。

【材料【4人分】 キンメダイ 1匹、豆腐 1/2丁、ジャガイモ 中1個、ニンジン 1/2本、チンゲンサイ 1株、ズッキーニ 1/3本、パプリカ 1/2個、白ネギ 1/3本、昆布(20cm) 2枚、酒 100cc、塩 小さじ1/3杯、ポン酢しょうゆ 適量

【作り方】 所要時間:30分

①キンメダイは、うろこ内臓をきれいに取っておく。②ジャガイモとズッキーニは輪切り、ニンジンは拍子切りする。パプリカは縦に切り、豆腐は2等分する。③白ネギは繊維に沿って細切りし、冷水にさらしておく。④皿に昆布を敷き、①と②をのせ、酒と塩を振る。⑤蒸し器に水を入れて強火で沸騰させ、④を入れて20分蒸す。⑥蒸し上がったなら、③を添え、ポン酢しょうゆにつけて召し上がれ。

【ポイント】 1.魚の臭みが気になるようであれば、野菜と一緒にショウガを入れて蒸しましょう。 2.旬の野菜はお好みで変えてもOK。

【栄養価】 【1人分】 エネルギー:233kcal タンパク質:18.2g 脂質:8.5g 塩分:2.3g

仕事人紹介



8年間磐田グランドホテルで修業し、1998年に「じねん」をオープン。地産地消を意味する「身土不二」をモットーに、現在5店舗の料理店と小売店1店舗を展開する。徳川家康が過ごした浜松の食材に着目し、11月5日(土)、6日(日)に浜松城で「家康楽市 in 浜松出世城」を開催する。

酒肴遊善 じねん

秋元健一さん 浜松市中区田町323-4 ☎053(456)7025