



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消レシピ

秋の彩りあんかけおこわ



温暖な気候風土から豊富な産物が生まれる静岡県。実り豊かな秋には県内各地で数多くの「農芸品」が収穫され、さまざまな料理食材として活用されます。この季節にぴったりの色鮮やかな一品を磐田市にある「なかや」の深田浩介さんに聞きました。

材料【4人分】 もち米 1/2カップ、黒米 小さじ1、ウナギ(白焼き) 1/3尾、生シイタケ 4個、サツマイモ 1/2本、ギンナン 4個、ゆでエビ 4尾、マイタケ・シメジ・ナメコ 各 1/2株、昆布茶 8g、水 400cc、酒 60cc、みりん 60cc、薄口しょうゆ 40cc、ショウガ 10g、かたくり粉 5g

作り方 所要時間:50分

①半日水に浸したもち米と黒米を20分蒸す。②サツマイモは200度のオーブンで30分焼き、サイコロ状に切る。ゆでエビ、ウナギを小口サイズに切る。ギンナンは2分程度ゆで、半分に切る。①と混ぜ合わせ、おこわを作る。③生シイタケは軸を取り、裏側にかたくり粉をまぶして、②を盛り付け、5分蒸す。④昆布茶を水で溶き、酒、みりん、薄口しょうゆを加え、5分程度火にかける。マイタケ、シメジ、ナメコとショウガを入れ、水溶きかたくり粉を入れながら混ぜ合わせる。⑤③をおわんに盛り付け、④を流し込んで、出来上がり。

ポイント 1. 彩りに食用菊を④に入れたり、モミジ型にかたどったニンジンを飾ると秋らしくなります。2. 具材にベーコンなどを使い、昆布茶の代わりに中華風のだしを使うと、また違った1品に仕上がります。

栄養価 【1人分】エネルギー:243kcal タンパク質:9.4g 脂質:3.1g 塩分:3.1g

仕事人紹介



戦後まもなく開業した「なかや」の3代目。大阪の調理学校を卒業後、焼津、関西方面で修業し、6年前に磐田市に帰郷。旧豊岡村の名産品であるエビ芋を使った料理をはじめ、地元の食材を中心とした和食でもてなす。

和食処 なかや

深田浩介さん 磐田市上野部1649-1 ☎0539(62)2061