



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消レシピ

丸ごとオニオンサラダ



全国で最も早く市場に出回る浜松の白タマネギは、「サラダオニオン」と呼ばれています。柔らかく、辛味の少ない白タマネギを使った一品を浜松市にある「バンボシュール」の長門慶次さんに聞きました。

【材料【4人分】 白タマネギ 2個、小麦粉 大さじ2、カレー粉 小さじ1、塩 小さじ1、揚げ油 適量、ベビーリーフ 100g、ラディッシュ 2個、フェンネル 2株、イタリアンパセリ 1株、食用花 適宜、グリーンソース(だししょうゆ 適量、オリーブオイル 小さじ1、塩 小さじ2、コショウ 少々)

【作り方 所要時間:20分

①白タマネギの上部と根を切り、下の部分を切り離さないよう1センチほど残して、包丁で縦に6~8等分に切り込みを入れる。②沸騰した湯に塩小さじ1を加え、網じゃくしに①を乗せ、1分程度ゆでた後、氷水に3分つける。③グリーンソースを作る。①で切ったネギ部分をさっとゆがき、フライパンで空炒りし、これにだししょうゆと同量のゆで汁、オリーブオイル、塩、コショウを合わせてミキサーにかける。④②の水気を取り、混ぜ合わせた小麦粉とカレー粉を満遍なくまぶす。170度の油で焦げないように揚げる。⑤④にラディッシュ、ベビーリーフ、フェンネル、イタリアンパセリ、食用花を盛り付け、③を添えて出来上がり。

【ポイント 1. 白タマネギは菜箸で切り口を広げたり、何度か油から引き上げるときれいに揚がります。2. ネギ部分の代わりにパセリを使うこともできます。

【栄養価 【1人分】 エネルギー:169kcal タンパク質:2.1g 脂質:11.2g 塩分:3.4g

仕事人紹介



1973年に辻調理師専門学校を卒業後、84年に渡仏。88年の浜名湖ロイヤルホテル開業とともに料理長に就任、90年に再度渡仏し三ツ星レストラン「ピエール・ガニエール」で研さんを積んだ。現在、総料理長として浜名湖の豊かな食材で創造性あふれる逸品を次々と生み出す。

浜名湖ロイヤルホテル バンボシュール

長門慶次さん 浜松市西区雄踏町山崎4396-1 ☎053(592)2222