



ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消レシピ

生かつおのレアステーキ ガーリック風味



新鮮さとしっかりした食感が特徴の「御前崎生かつお」。旬の食材がいつもと違うおしゃれなスタイルで楽しめる一品を焼津のフレンチレストラン ボン・コラージュの萩原雅之さんに聞きました。

【材料【4人分】】 生かつお 400g、ニンニク2片(30g)、ジャガイモ 中1個、牛乳 15cc、白ネギ 1/2本、オリーブオイル 約60cc、塩・コショウ 各少々、バター 80g、レモン 1/6個、パセリ10g、アサツキ 少々

【作り方】 所要時間:30分

①フライパンにオリーブオイルを入れ、薄くスライスしたニンニク(1.5片)を弱火で焼き色が付く程度まで揚げ、油を切っておく。②残りのニンニク(0.5片)と1cm幅の輪切りにしたジャガイモを約12分ゆでて裏ごししボウルに入れる。温めた牛乳と塩、コショウを加え、オリーブオイルを数滴入れて味を調える。③フライパンに①のオリーブオイルを入れ、塩、コショウを振ったかつおを切らずにそのまま強火で軽く色つく程度に焼いた後オープンに移し120度で約4分焼く。④フライパンにバター、塩、コショウを入れる。初めは中火で泡が出てきたら弱火にし、気泡が少なくなったところで火を止めレモンを搾り入れ、刻んだパセリとアサツキを加えソースを作る。⑤皿にスプーンで取り分けた②をのせて①のニンニクを飾り、輪切りにした③をのせる。④と細く切った白ネギをのせて出来上がり。

【ポイント】 1.かつおを焼く時は強火でさっと焼くと、うま味が中身に閉じ込められます。2.④ではソースを焦がさないように注意し、またトマトやケッパーなどを加えてもおいしく仕上がります。

【栄養価】 【1人分】 エネルギー:390kcal タンパク質:26.9g 脂質:26.9g 塩分:1.1g

仕事人紹介



高校で建築士を目指しながらも「何かを創造し作り上げる」という共通点にひかれ、卒業後は料理の道を志す。洋食店を皮切りに東京のフレンチレストランや静岡のホテルで学び1996年にボン・コラージュを開店。心がけるのは素材をこわさずに飾り付けで魅せること。

レストラン ボン・コラージュ

萩原雅之さん

焼津市西焼津27-5トリオンビル2F ☎054(621)0353