



ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消
レシピ

海老芋の彩りあんかけ



秋冬の京料理には欠かせない野菜の一つに数えられる「海老芋」。磐田市の天竜川東岸で栽培され、全国シェアの8割を誇ります。その肉質はきめ細やかで、煮くずれしにくいことから懐石料理にも珍重されます。そんな秋の遠州食材の海老芋料理を「HARU@スイトヨ」の大城豊晴さんに紹介していただきました。

栄養価 【1人分】 エネルギー: 130kcal タンパク質: 2.8g 脂質: 1.7g 塩分: 1.0g ※かき揚げは含まず (栄養価計算: 県東部健康福祉センター健康増進課)

■材料【4人分】海老芋大1個、にんじん1/2本、ブロッコリー1/4房、だし汁400cc、油適量、おろし生姜適宜
【あん】みりん大さじ3、だし汁400cc、日本酒大さじ1、しょうゆ小さじ2、塩少々、片栗粉大さじ1
【八方だし】だし汁100cc、みりん、しょうゆ各小さじ1

■作り方 調理時間:45分

①海老芋の皮を厚めにむき、縦4等分に切る。10分ほど水にさらし、ぬめりを取り、約10～30分下ゆでし、流水で鍋ごと冷ます。②海老芋をだし汁に入れ、中強火で汁気がなくなる直前まで煮含める。③取り出した海老芋の水分を拭き取り、180度の油で素揚げする。④にんじんとブロッコリーを一口大に切ってゆで、八方だしに浸す。⑤あんの材料を鍋に入れ、沸騰させた後、水溶き片栗粉でとろみをつける。⑥③と④を器に盛り付け、⑤をかけ、おろし生姜を添える。桜えびのかき揚げ(生桜えびに軽く天ぷら粉をまぶし、天ぷら衣を付け、175度の油で揚げる)をお好みで。

仕事人紹介



大城 豊晴さん
おおしろい とよはら

1953年に創業した「すし豊」の二代目。天竜産原木栽培のシイタケやマイタケ、大栗安の棚田のおおくりやすの米など中山間地で採れた体に優しい食材をもっとアピールしたいと地産地消の正統派料理づくりに取り組んでいる。県飲食業生活衛生同業組合青年部連絡協議会会長。

「HARU@スイトヨ」
浜松市天竜区二俣町二俣1557
☎053(925)2848