



ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消 レシピ

するがの柿と旬の野菜の食感マチュドニアサラダ



「するがの柿」は、長泉町の特産物で四つ溝柿とも呼ばれる、その名のとおり4つの溝がある渋柿です。独自の方法で渋抜きされ、甘柿とは一味違う甘みと食感が特長。「するがの柿」を使った料理を、長泉町・クレマチスの丘にある「リストランテ プリマヴェーラ」総料理長の黒羽徹さんに作っていただきました。

栄養価 【1人分】 エネルギー: 79kcal タンパク質: 2.1g 脂質: 1.2g 塩分: 0.7g (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】】四つ溝柿2個、ニンジン1/2本、セロリ1/2本、大根1/4本、カブ1/2個、キュウリ1/2本

【ドレッシング】ヨーグルト140g、白ワイン酢または穀物酢大さじ1～1と1/2、レモン汁大さじ1/2、塩・こしょう(できればひきたて黒こしょう)適量

【作り方】 調理時間: 30分

- ①四つ溝柿と野菜は1.5cm角の小角切り(イタリア語でマチュドニアという)にする。
 - ②ドレッシングは、すべての材料を合わせ、最後に塩・こしょうで味を調える(こしょうを多めにすると味にパンチがきいておいしい)。
 - ③①をお皿に彩りよく盛り付け、冷蔵庫で冷やしておく。
 - ④食べる直前に冷蔵庫から取り出し、ドレッシングをたっぷりかけて出来上がり。好みに新しいオリーブオイルをかけたり、バジルやタイムなどお気に入りのハーブを添えるのもおすすめです。
- ※お子さん用にはマヨネーズ、サワークリーム、生クリームを同量で合わせ、塩・こしょうしたドレッシングでもいいでしょう。

仕事人紹介



黒羽 徹さん

イタリア・スペインなどで6年間修業を積み、2002年にオープンした「マンジャペッシェ」料理長を経て、現在に至る。周辺の契約農家の取れたて野菜を中心にメニューを考案。富士の湧水でしっかりとした味に育った野菜の温度管理や調理法にこだわるなど徹底した姿勢を貫く。

「リストランテ プリマヴェーラ」
長泉町クレマチスの丘347-1
☎055(989)8788