



ふしのくに
食の都 仕事人

地産地消
レシピ

シャンピ富士のガーリック煮



栄養価 【1人分】 エネルギー:365kcal
タンパク質:4.6g 脂質:36.4g 塩分:0.4g
(栄養価計算:県賀茂健康福祉センター健康増進課)

富士山の伏流水で育てられたマッシュルーム「シャンピ富士」は、甘みがあるホワイトと香り高いブラウンの2種類。味が濃くしっかりとした歯応えが特徴である「シャンピ富士」のうまみと食感を存分に味わえる料理を、菊川市「西欧料理サヴァカ」のオーナーシェフ山口祐之さんに作っていただきました。

■材料【2人分】

マッシュルーム(ホワイト)140g、ベーコン(細切り)30g、タマネギ(みじん切り)50g、ニンニク(みじん切り)10g、オリーブオイル60g、白ワイン・パセリ(みじん切り)適量、塩・こしょう少々、お好みで、オレガノ・タイムなどハーブ適量

■作り方 所要時間:30分 ①マッシュルームは食べやすい大きさに切る。②フライパンにオリーブオイル10gを熱し、ベーコン、タマネギの順に入れ火が通るまで中火でじっくり炒める。③別のフライパンにオリーブオイル50g、ニンニクを入れ弱火にかける。香りが立って色づいてきたらマッシュルームを入れ、ニンニクが焦げないうちに火を止める。④③に塩・こしょう少々と白ワインを加えて味を調える。⑤④に②を加え軽く混ぜあわせたら耐熱容器に移し入れ、オレガノ、タイムなどお好みのハーブを添える。⑥耐熱容器にフタをし、180度のオーブンで約10分焼く。⑦パセリを混ぜあわせて出来上がり。

ポイント

③のポイント

- ・ニンニクが焦げないうちに火を止める。
- ・お好みで唐辛子を入れても良い。

④のポイント

- ・ベーコンから塩気が出るので、塩を入れ過ぎないようにする。

※マッシュルームの香りやニンニクが溶け出したオイルもおいしくいただけます。

これまで掲載したレシピを県ホームページで公開中!

しずおか県民だより

検索

仕事人紹介



やまぐち まさゆき
山口 祐之さん

大阪の老舗レストランで、フランス人シェフのもと10年フレンチを学び、その間パリでも研鑽を積む。その後ホテルやレストランで腕を磨き、2006年「西欧料理 サヴァカ」を開業。正統派フレンチを踏襲しつつ、枠にとらわれないメニュー・味を追求。素材の持ち味を最大限に生かした料理にシェフの技が光る。

「西欧料理 サヴァカ」

菊川市沢水加791-11

☎0537(37)1820