



食の都 仕事人

地産地消 レシピ

折戸なすの寒天寄せ



徳川家康が好んだといわれる「折戸なす」。この歴史あるなすの生産が、平成17年に静岡市清水区三保で再開されました。丸い形で味が濃く、身が締まっていることが特徴。旬を迎えた折戸なすを使った、暑い季節にぴったりの料理を「御所丸」の竹内章代さんに作っていただきました。

作り方動画公開中!

(Aurasma アプリ対応)

詳しくは表紙をご覧ください。

料理写真を  
写してね!



YouTube

■材料【4人分】

折戸なす1個、シイタケ・キクラゲ各3枚、塩小さじ1/2、**A**【だし汁300cc、粉寒天2g、塩小さじ1/2、しょうゆ5滴】、**B**【ゆで枝豆大さじ山盛り1、刻んだ青ジソ2枚(青ジソは一度水に通すと黒くなりやすく、緑色を保てます)、おろしショウガ小さじ1/2】、**C**【つぶした梅干し2粒分、練りゴマ(黒)・だし汁各大さじ2】、ゆでて輪切りにしたニンジン・オクラ適量

■作り方 所要時間:45分程度

①なすとシイタケは1~1.5cm程度のさいの目に、キクラゲは千切りにし、耐熱皿に均等に広げてのせ、塩小さじ1/2を振る。  
②①にふたまたはラップをし、750Wの電子レンジで1分30秒~2分加熱する。  
③小さめの鍋に**A**を入れて中火にかけ、②を入れて混ぜる。  
④軽く沸騰したら、火を止める。  
⑤大きめの鍋に水(氷を入れると時間短縮できます)を入れ、④を鍋のまま入れて粗熱をとる。  
⑥粗熱がとれたら**B**を加えて混ぜ、器に流し込み固める。(常温で30分程度、冷蔵庫ならより早く固まります)  
⑦⑥を食べやすい大きさに切り分け器に盛る。  
⑧ニンジン・オクラ、お好みでミョウガを添えたら出来上がり。**C**をよく混ぜ合わせたものをかけてお召し上がりください。

【栄養価】(1人分) エネルギー:69kcal タンパク質:3.3g 脂質:4.5g 塩分:2.4g(栄養価計算:県富士健康福祉センター医療健康課)

仕事人  
紹介



竹内  
たけうち

章代さん  
あきよ

茶道の裏千家を学んで40余年。本格的に茶懐石を振る舞いたいと平成17年に「御所丸」をオープン。“心身に良い安心できる食材”にこだわり、地元を中心に京都の希少な食材も取り入れている。また、懐石料理に50種類近くの食材を使うなど、手間暇を一切惜しまない。器も本物志向だ。ここでは、食を通して、日本の文化・季節感も堪能できる。

ごしよまる

御所丸

おおがまち

静岡市葵区大鋸町5-9

☎054(254)8114