



食の都 仕事人

地産地消

レシピ

ほんやま自然薯の陶板焼



「ほんやま自然薯」は、寒暖の差が激しい静岡市本山区で栽培される風味豊かな自然薯です。「ほんやま方式」という自然に近い栽培方法で育てられた自然薯は、強い粘りと香りが特徴。「ほんやま自然薯」を使った料理を「待月楼」の代表・八木章夫さんに作っていただきました。

作り方動画公開中!

スマホをかざすと見られる
AR 動画の視聴方法は

料理写真を
写してね!



Aurasma
アプリ対応



YouTube

しずおか県民だより AR

検索

で確認して下さい ※ YouTube でもご覧になれます

■材料【1人分】 ほんやま自然薯100g弱、みそ汁50～100cc、豚小間肉30～50g、シメジ・マイタケ各1/2パック、めんつゆ120cc【かつお節と昆布の二番だし:みりん:しょうゆ=100cc:10cc:10cc】、水溶きかたくり粉適量、白髪ネギ少々、サラダ油・塩・酒・わさび・ゆず各適量、お好みでニンジンなど

■作り方 所要時間:15分 ①自然薯のひげ根をガスコンロであぶって取り除き、よく洗って水気をとる。②風味を残すため皮をむかずにおろし金ですりおろし、すり鉢で全体がなめらかになるまでする。③②に、軽く沸騰させたみそ汁を少量ずつ加えてのぼす。④フライパンに多めの油を入れて強火で熱し、豚小間肉、シメジ・マイタケの順に入れて炒め、塩・酒(お好みでこしょう)適量を加えてさらに炒める。⑤鍋にめんつゆの材料を入れて火にかけアルコールをとばしたら、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。⑥強火にかけておいた陶板に油を薄く敷いて③を流し入れ、表面がプツプツとしてきたら火を止める。⑦⑥に、④と⑤をかけて白髪ネギとわさびを添え、ゆずを皮のまますりおろしたものをかけたら出来上がり。

ポイント

③ 作り方③ みそ汁の量はお好みで。代わりに、お吸い物でもOK。

④ 作り方④ 具材は、他のきのこ類や野菜などでもよく合います。

⑥ 作り方⑥ 陶板の代わりに、鉄板、フライパンでも代用可。

★かつお節と昆布で「だし」をとること、味見をすることが大切です!

栄養価
【1人分】

エネルギー:369kcal タンパク質:14.8g 脂質:16.4g 塩分:2.8g
(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



八木

章夫さん

高校卒業後、大阪「吉兆」で修業を積む。静岡に戻り待月楼を受け継ぐ傍ら、講師として「だし」の大切さや和食のマナー、日本の食文化を伝える。高校や大学で実践的な講座を行うなど、特に若い世代に向けた発信に力を注ぐ。季節の素材を使った懐石料理や伝統のとろろ汁は、県内外から訪れる客を魅了する。

待月楼

静岡市駿河区丸子3305

☎054(259)0181