



ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消
レシピ

フジエス枝豆とサクラエビの彩りずし



静岡市清水区産のフジエス枝豆は一年を通して栽培・出荷され、いつでも“採れたて”のおいしさを味わうことができます。鮮度にもこだわり、枝付きのまま出荷されています。フ

ジエス枝豆を使った、家庭で手軽にできる料理を「蒲原の味処よし川」板長の鎌田貞雄さんに作っていただきました。

作り方動画公開中!



YouTube

栄養価(1人分) エネルギー:480kcal タンパク質:12.5g 脂質:2.9g 食塩相当量:2.2g (栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

■材料【3~4人分】

ご飯2合、すし酢90cc、フジエス枝豆(むいたもの)60g、干しサクラエビ10g、トウモロコシ1/2本程度

■作り方 所要時間:約15分

①枝豆は塩でもんで産毛を取り流水で洗い流したら、塩をひとつまみ入れた熱湯で5分程度ゆでる。②ゆでた枝豆の皮を2度むきする。(薄皮もむく) ③干しサクラエビを、焦げない程度にからいりして香りを出す。④ご飯にすし酢を入れて味付けし、②の枝豆と③の干しサクラエビを合わせて混ぜる。(②③とも最後に盛り付ける分を残しておく) ⑤④を器に盛り、枝豆、トウモロコシ、干しサクラエビを彩りよく盛り付けたら出来上がり。

アレンジ!



薄焼き卵で巻いて、一口サイズにカットすれば、おもてなし料理にもぴったりです!

ポイント

作り方 ③ 干しサクラエビをからいりすることで、香りも食感も良くなります。

- ・フジエス枝豆、干しサクラエビともに栄養豊富で通年で手に入るの、ちらしずしの具として季節を問わず楽しめます。

仕事人紹介



鎌田 かまだ

貞雄 さん さだお

東京調理師専門学校を卒業後、清水区の「玉川楼」で修業のうち、1995年「よし川」に入社する。2年目に前板長が急逝したことから、20代の若さで板長に。これまで約20年、サクラエビ・うなぎ・地魚料理を中心とした創業60年の味を守りながら、「蒲原ちまき」をはじめ新たなメニューをスタッフ一同で考案し、地元食材の魅力を広めている。

蒲原の味処 よし川
静岡市清水区蒲原3-5-18
☎054(385)2524