



ふしぐくに
食の都 仕事人

地

産

地

消

レシピ

塩豚の柔らか焼き 3種のわさびソース



栄養価
[1人分]

エネルギー:556kcal タンパク質:20.0g
脂質:43.7g 食塩相当量:2.2g
(栄養価計算:県西部健康福祉センター健康増進課)

静岡県が産出額日本一を誇る「わさび」は、澄んだ辛味と清らかな香りが特徴。伝統的な栽培システムが世界農業遺産にも認定されました。この食材を「伊豆わさびメニューコンクール」(2月開催)で県知事賞に輝いた静岡市「ホテルセンチュリー静岡 鉄板焼 けやき」の片川大さんに料理していただきました。

■材料【4人前】**A**わさびのジェノベーゼ[葉わさび5枚(約5g)、小松菜5枚(約5g)、粉チーズ3g、松の実5粒(約1g)、スライスニンニク3枚(約1g)、塩1g、オリーブオイル60cc、根わさびのすりおろし20g]、**B**ワスカルポーネ[マスカルポーネチーズ50g、根わさびのすりおろし10g]、**C**とろろわさび[大和芋のすりおろし100g、茎わさび(湯通して冷やし細く刻んでおく)3本(約10g)、昆布だし50cc、塩3g]、豚ばら肉500g、塩30g、水1800cc、白ネギ適量、ショウガ適量、片栗粉少々、サラダオイル適量

■作り方 所要時間:240分 ①水を張った鍋に豚ばら肉、白ネギ、ショウガ、塩を入れ柔らかくなるまで2~3時間煮る ②肉を一口大にカットし片栗粉をまぶす ③Aの根わさびのすりおろし以外をミキサーで合わせた後、根わさびのすりおろしを入れる ④Bを混ぜ合わせる ⑤Cを混ぜ合わせる ⑥サラダオイルを引いたフライパンで②を焼き、皿にA、B、Cを添えて盛り付けたら出来上がり!

ポイント

- ・煮た豚ばら肉は1日置いて、浮いた油を取り除くとさっぱり召し上がれます。 **①のポイント**
- ・昆布だしは、大和芋のすりおろしに少しづつ加えながら混ぜるとよくなじみます。 **⑤のポイント**
- ・葉わさびの素揚げや焼いた粉チーズ、細かく刻んだパプリカなどを添えると色どりが鮮やかです。

作り方
動画
公開中!



YouTube

仕事人
紹介



かたかわ だい
片川 大さん

有限会社おか乃、ホテルシティオ静岡、ベルジュ35で修業を積んだ後、2009年にホテルセンチュリー静岡入社。2015年1月に「鉄板焼 けやき」のシェフとなる。お客様との出会いと会話を大切にしながら、開業以来使用している厚さ3.5cmの鉄板で卓越した料理を振る舞い、人気を博している。

ホテルセンチュリー静岡
鉄板焼 けやき
静岡市駿河区南町18-1
☎054(289)6413