



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消
レシピ

静岡稲荷めし

オレ達のえだ豆仕立て



新鮮さを保つために早朝から収穫するなど、鮮度管理を徹底している「オレ達のえだ豆」は、香りが強く味わい深い枝豆です。この食材を静岡市葵区「府中 かしわで」の市川岩生さんに料理していただきました。



オレ達のえだ豆
(6月上旬～8月中旬)

栄養価【5貫分】

エネルギー:642kcal たんぱく質:22.0g 脂質:19.3g
食塩相当量:1.8g(栄養価計算:県西部健康福祉センター健康増進課)

■材料【25貫(4～5人前)】オレ達のえだ豆500g、米3合、葉ショウガ1束、油揚げ10枚、サラダ油少々、**[A:]**だし汁270cc、枝豆の豆乳(大豆でも可)270cc、薄口醤油30cc、みりん30ccを合わせておく、**[B:]**だし汁540cc、濃口醤油30cc、みりん30cc、砂糖70gを合わせておく

■作り方 所要時間約60分 ①**[A]**で米を炊く ②油揚げを1/3に切る ③**[B]**を入れた鍋を火にかけ②を加えたら落とし蓋(またはキッチンシート)をして煮る ④葉ショウガを小口に刻んだ後(青い茎の部分も刻む)、フライパンにサラダ油を引き強火で2分加熱。火が通ったら、キッチンペーパー(またはお茶パック)に取り、そのまま包んでおく ⑤③を5分ほど煮たところで、鍋に④(ペーパーに包んだまま)を入れ、1分ほど加熱したら火を止めて、油揚げに煮汁を染み込ませる ⑥オレ達のえだ豆をお湯で4分茹でた後、さやから豆を取り出しておく ⑦⑤から油揚げ5個と葉ショウガを取り出し、油揚げは細かく刻み、葉ショウガは煮汁を切っておく ⑧炊きたての①に⑥と⑦を入れ、切るように混ぜる ⑨油揚げ1つに⑧を50gずつ詰め、形を整えたら出来上がり!

⑤のポイント：煮汁を半日ほど染み込ませるとさらにおいしくなります

⑧のポイント：シャリに酢を使わないことで枝豆の風味が際立ちます

仕事人紹介



いちかわ
市川 岩生さん

静岡市清水区生まれ。富士市の「あやめ」「雁がね」などで板前修業をした後、30歳の若さで「岩生」(静岡市葵区)を開業。2018年4月には地域の生産者と真摯に向き合い、その食材を生かす和創作の店「府中 かしわで」(同区)をオープン。

府中 かしわで
静岡市葵区呉服町2-5-21
ノザレビルB1F

☎FAX 054(260)6330

作り方動画
公開中!

YouTube

