



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消
レシピ

特選和牛静岡そだちと野菜の赤ワイン煮込み



栄養価【1人分】

エネルギー:510kcal たんぱく質:13.8g 脂質:42.4g
食塩相当量:1.2g (栄養価計算:県西部健康福祉センター健康増進課)



特選和牛静岡そだち
(通年)

黒毛和牛の雌牛だけを厳選し、指定農場で飼育する「特選和牛静岡そだち」は肉質も味わいも最高ランク。この食材を静岡市葵区「ルモンドふじがや」の白鳥嘉宏さんに料理していただきました。

■材料【4人前】 静岡そだち(ロース薄切り)300g、緑茶500cc、タマネギ1/2個(1cm角切り)、ニンジン1/2本(1cm角切り)、ズッキーニ1/2本(1cm角切り)、ニンニク1片(みじん切り)、無塩バター小さじ2、コメ油小さじ2、薄力粉(ふるっておく)小さじ2、トマトペースト小さじ2、ブイヨン(固形の場合は1個分)350cc、くるみ(乾煎りして砕いておく)30g、赤ワイン60cc、日本酒大さじ1、ザラメ糖大さじ1、八丁味噌大さじ1、塩・コショウ少々、ブロッコリー小房4個(茹でておく)、お好みのハーブ(パセリ、セルフィーユ、タイム、ピンクペッパーなど)

■作り方 所要時間約45分 ①塩1つまみを入れた緑茶を沸騰させ、1口大に切った静岡そだちを入れ湯通し。肉が白くなってきたら湯を切っておく ②鍋にバター、コメ油、ニンニクを入れ弱火にかける。ニンニクの香りが出てきたら弱火でゆっくりタマネギ、ニンジン、ズッキーニを炒める ③タマネギが半透明になりニンジンに火が通ってきたら薄力粉とトマトペーストを入れ軽く炒める。そこに赤ワイン、日本酒、ブイヨンを入れ中火で煮詰める ④ザラメ糖、塩で味を付けた後、八丁味噌、くるみを入れ汁にとろみが出てきたら①を入れて1~2分煮る ⑤最後に塩、コショウで味を調えたら皿に盛り、ブロッコリーとお好みのハーブを添えれば出来上がり!

①のポイント: 緑茶で湯通しすると、余分な臭いや脂肪分が落ちます

④のポイント: 八丁味噌を加えると味にコクと深みが出ます

作り方動画
公開中!

YouTube



仕事人紹介



しらとり
白鳥 嘉宏さん

静岡市出身。「ルモンドふじがや」料理長。新聞記者から料理人へと大胆に転身し、昭和42年に独立。以来、50年以上現役で客の前に立ち鉄板料理の腕を振るう。平成23年に「The 仕事人 of the year 2011」受賞。食育などの活動を通じ地域の食文化の発展に貢献している。

ルモンドふじがや
静岡市葵区昭和町6-1
☎ 054(251)0066
FAX 054(251)0067