



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消
レシピ

三島人参のローストと鶏レバーのグラタン



標高の高い箱根西麓地域で栽培されている「三島人参」は、厳しい寒さに耐えて育つことで糖分をたっぷり蓄えたニンジン。この食材を三島市「gawa Mishima」の小川正道さんに料理していただきました。



三島人参
(11月下旬～2月上旬)

栄養価【1人分】

エネルギー:184kcal たんぱく質:9.3g 脂質:8.5g
食塩相当量:0.7g(栄養価計算:県西部健康福祉センター健康増進課)

■材料【2人前】三島人参1本、タマネギ(L)1/2個、鶏レバー(ハツが付いていても可)170g、バター8g、塩3つまみ分、オリーブオイル大さじ2と小さじ1、ローリエ2枚、白ワイン100cc、グラニュー糖2つまみ、水200cc、パン粉大さじ2

■作り方 所要時間約120分 ①ヘタを落とした三島人参、バター、塩ひとつまみをアルミホイルで2重に巻く ②オーブン容器に網または軽く丸めたアルミホイルを敷き(焼き面が焦げないように)①を乗せ、180℃のオーブンで120分焼く ③薄切りにしたタマネギをフライパンに入れ、オリーブオイル大さじ2、塩ひとつまみ、ローリエを加え強火にかける。タマネギがアメ色になるまでしっかりと炒める ④鶏レバーを1cm角に切る ⑤③に④を入れ塩をひとつまみ。レバーの表面が白くなるくらいまで強火で加熱したら白ワインを入れアルコール分を飛ばす。そこにグラニュー糖と水を加え強火で煮詰める。水分がなくなりレバーが柔らかくなったらローリエを取り出す ⑥オーブン容器に縦2等分に切った②を入れ、その上に⑤を半分くらい乗せる。パン粉を掛けてオリーブオイル小さじ1を振りかけたらオーブントースターで熱する。パン粉に焼き色がついたら出来上がり!

②のポイント: 時間を短縮したい場合はふかした三島人参をフライパンでソテーしてもOK

⑤のポイント: 余った⑤はパスタやパンと一緒に食べても◎

作り方動画
公開中!

YouTube



仕事人紹介



おがわ
小川
まさみち
正道さん

伊豆の国市生まれ。県内外のホテルやレストラン、鮮魚店などで修業した後、2005年三島市に「Bistro gawa」を構える。三島や伊豆の契約農家から仕入れた野菜を積極的に取り入れ絶品フレンチを振る舞う。2014年同市内に「gawa Mishima」を移転オープン。

gawa Mishima
三島市北田町1-13
☎FAX 055(972)5040