



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消 レシピ

「しあわせ野菜畑の有機オクラ」の とろろそうめん

太陽の光をたくさん浴びながら、有機肥料でゆっくりと育てられる「しあわせ野菜畑の有機オクラ」は味が濃く、旨味がギュッと詰まった夏野菜。この食材を「掛茶料理むとう」の武藤一夫さんに料理していただきました。

しずおか食セレクション



しあわせ野菜畑の
有機オクラ(7月~10月)

障害者施設との
農福連携で生産しています

中央のそうめんのほか、揚げたオクラと明太子マヨネーズの巻き寿司&オクラ入り薄焼き玉子の巻き寿司(右上)、オクラと山芋の和え物(左上)



材料【2人前】

- しあわせ野菜畑の有機オクラ／4本
- 山芋／25g
- めんつゆ(濃縮)／5cc
- めんつゆ(そうめん用に水で希釈)／200cc
- トマト／1個(湯むきしておく)
- ミョウガ／2本
- そうめん／2束(ゆでてザルに上げておく)
- 錦糸卵(卵1個、砂糖小さじ1、塩少々)
- ボイルエビ／2尾
- 油揚げ(小)／1枚(細切りにしておく)

②のポイント とろろに卵黄を入れてもよし

④のポイント つゆはごまダレや梅ダレでもGOOD!

栄養価 【1人分】

エネルギー:329kcal たんぱく質:15.0g 脂質:6.3g
食塩相当量:2.6g ※めんつゆは2/3の量で計算
栄養価計算: 県産健康福祉センター健康増進課

■作り方 所要時間:約30分

①オクラの下処理[A:オクラのヘタの“がく”の部分を包丁でむいた後、塩もみ B:80℃のお湯で90秒ほどゆでたら流水で冷やす C:とろろに使う3本はヘタを切り落とし縦半分に切ったらスプーンなどでタネを取り除き、細かく刻んでねばりが出るまでたたく] ②山芋をすりおろし①に加えたら、めんつゆ(濃縮)を少しずつ加えながらフォークなどで混ぜ合わせる。これでとろろが完成 ③水で希釈しためんつゆに、さいの目に切ったトマト1/2個とみじん切りにしたミョウガ1本を入れ、冷やしておく ④皿にそうめん、残りのトマトとオクラ、錦糸卵、エビ、油揚げ、細切りにしたミョウガを盛り付け、最後に②を掛けたら出来上がり!③のつゆでお召し上がりください

作り方動画
公開中!

YouTube



仕事人紹介

むとう かずお
武藤 一夫さん



静岡市出身。高校卒業後、島田「五平」、富士「あやめ」、大阪や京都で修行を積む。その後帰郷し昭和60年に「遠州 味道楽むとう」(現「掛茶料理むとう」)を開業。お茶や遠州灘天然とらふぐなど、地域の食材を匠の技で料理し客を魅了し続ける。県内の小学校で定期的に「味覚の授業」も行っている。

かぢゃ
掛茶料理むとう

掛川市上張830

☎ 0537(24)8188 ㊚ 0537(24)8189