



ふしのくに
食の都 仕事人

地

産

地

消

レシピ

西伊豆産 早摘みひじきの砵巻き



美しい海で育った「西伊豆産 早摘みひじき」は、旬の旨味がたっぷり凝縮された乾燥ヒジキ。芳醇な香りと柔らかな食感が特徴です。この食材を、伊東市「ホテル伊東ガーデン 大み亭」の檜山和正さんに料理していただきました。

作り方動画
公開中!

YouTube



栄養価
[3個分]

エネルギー:137kcal たんぱく質:9.6g 脂質:6.3g
食塩相当量:2.3g(栄養価計算:県東部健康福祉センター健康増進課)

■材料【10個分】 西伊豆産 早摘みひじき20g、ダイコン約1/16本、ニンジン約1/8本、キュウリ約1/4本、辛子明太子2本、**[A:甘酢]** 酢200cc、水165cc、砂糖110g、鷹の爪1本(小口に切っておく) **[B:たて塩]** 水に対して3%ほどの塩と昆布ダシ(適量)を溶かしておく **[C:黄身酢]** 卵黄3個、酢大さじ2.5、砂糖大さじ1、みりん小さじ1、塩少々

■作り方 所要時間:約60分 (①の下ごしらえを除く) ①ひじきをお湯で15分ほどもどした後、合わせた**A**に2~3時間漬ける ②皮を剥いたダイコンとニンジン、キュウリ(皮ごと)の両端を落として10cmくらいの長さにした後、桂剥きにして**B**に浸しておく ③巻き簾にラップを敷き、その上にダイコン、ニンジン、キュウリが3層になるように置く。中央に甘酢を切った①と辛子明太子を盛り、巻き寿司の要領で巻く ④巻き簾のまましっかりと汁気を切り、輪ゴムなどで止め15分ほど置いてなじませる ⑤鍋に**C**の材料を入れ、よく混ぜてから弱火にかける。かき混ぜながらある程度固まってきたら、鍋を火から離し濡れ布巾で鍋底を冷まして微調整。ペースト状になるまで火が入ったらガーゼで裏ごしして黄身酢の完成。⑥皿に⑤を延ばし、一口大に切った④を盛りつけたら出来上がり!

ポイント

- ・辛子明太子の代わりにエビ、カニ、魚を巻いてもOK (③のポイント)
- ・巻き簾を立てた状態で置いておくと汁気がよく切れます (④のポイント)

仕事人
紹介



ひやま かずまさ
檜山 和正さん

熱海市出身。土肥温泉「粹松亭」などで料理人を務めた後、平成21年から「ホテル伊東ガーデン 大み亭」の料理長に。その技術は多岐にわたり、日本料理、中国料理、西洋料理、麺料理、すし料理、給食用特殊料理と6種の厚生労働省認定専門調理師免許を持つ。第14回技能グランプリ「日本料理」チャンピオン。平成17年には「現代の名工」として表彰されている。

「ホテル伊東ガーデン 大み亭」

伊東市松原655

☎0557(36)3841 FAX0557(37)8929