



ふじのくに  
食の都 仕事人

地産地消

レシピ

うなぎいものオレンジバター風味



「うなぎいも」は、貯蔵により甘みの増す品種「べにはるか」を、ウナギの栄養成分を肥料として栽培したさつまいも。浜松を中心とした遠州地区で作られています。甘みが強く、とろっとした舌触りが特徴で、スイーツの材料としても適しています。「うなぎいも」を使ったお料理を、「ひらまつ亭」のオーナーシェフ平松和幸さんに作っていただきました。

作り方動画公開中!

(Aurasma アプリ対応)

詳しくは表紙をご覧ください。

料理写真を  
写してね!



YouTube

■材 料【4人分】 うなぎいも500g、有塩バター40g、塩100g(ゆでる際に使用)、オレンジの皮1個分

■作り方 所要時間:30分 ①うなぎいもをゆでる…鍋に水(2リットル)、うなぎいも、塩100gを入れてフタをし、強火にかける。②沸騰したらごく弱火にし、15分～20分間じっくりゆで、竹ぐしがすっと通る程度に火が通ったら取り出す。③ゆでている間に、オレンジの皮をおろし金ですり、有塩バターとあわせてポウルなどに入れておく。④ゆでたうなぎいもを、1～1.5cm程度の輪切りにする。⑤④を、180～190℃に熱した油で、軽く色がつく程度に素揚げする。⑥⑤を③に入れてバターが溶けるまであえ、お好みの量の塩を振ったら出来上がり。

※お好みで、キャラメルソース、メイプルソース、バルサミコ酢(煮詰めたもの)、ミントの葉などを添えてもおいしくいただけます。

### ポイント

②の  
ポイント

- ・ゆでている間、時々(5分程度ごと)軽くまぜることで、均等に火が通ります
- ・弱火でじっくりゆでることで甘みが増します

③の  
ポイント

- ・おろし金にアルミホイルを貼り付けると、皮が刃につかずに行うことができます

栄養価  
【1人分】

エネルギー:355kcal タンパク質:1.6g 脂質:20.9g  
塩分:0.5g (栄養価計算:県賀茂健康福祉センター健康増進課)

仕事人  
紹介



ひらまつ  
和幸

かずゆき  
さん

グランドホテル浜松の厨房を5年間経験する。その後フランス料理店に入店し、料理とともにワインやサービスについて学ぶ。2000年にオーナーシェフとしてひらまつ亭をオープン。フレンチをベースとした欧風料理は、女性客を中心に人気が高い。旬の素材、地元の素材を使い、ジャンルに固執することなく自由な発想で創りだす。

「ひらまつ亭」

浜松市東区植松町268-1

☎053(411)8550