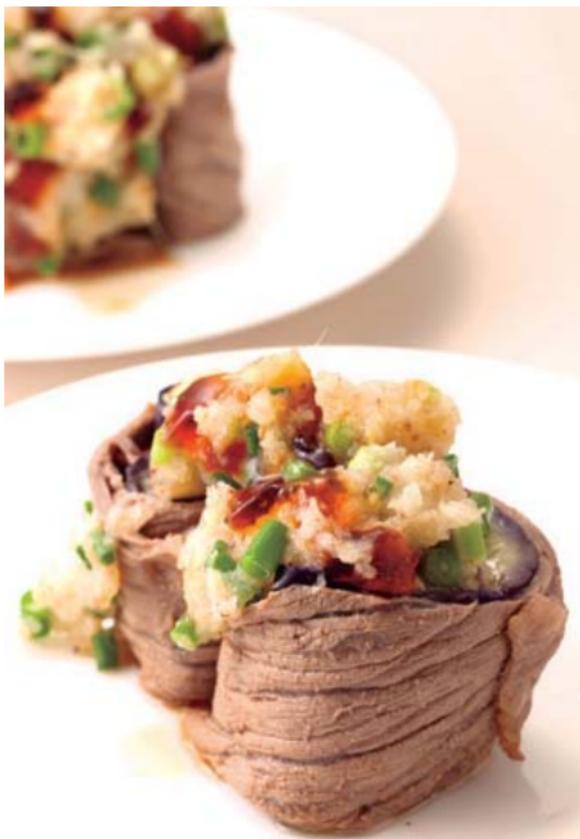


ふじのくに
食の都 仕事人みねの
峯野牛と揚げなすの冷製

※写真は1皿で1人前です。

栄養価
[1人分]エネルギー:143kcal タンパク質:8.6g
脂質:8.2g 食塩相当量:1.6g
(栄養価計算:県西部健康福祉センター健康増進課)

浜名湖北東の自然豊かな環境で、餌や水にこだわり、のびのびと飼育される峯野牛は、程よい霜降り具合で脂がしつこくなく、口の中でとろけるようなおいしさ。この食材を浜松市西区「華市」の山下真理夫さんに料理していただきました。

■材料【4人分】 峯野牛モモ肉しゃぶしゃぶ用4枚、なす2本、サラダ油適量／**A**チキンブイヨン60g、醤油30g、砂糖10g、酢10g、粉ゼラチン5g／**B**醤油50g、料理酒50g、砂糖25g、コショウ少々／**C**大根おろし大さじ2、青ネギ(小口切り)大さじ2、おろしショウガ小さじ1、ホワジャオ花椒(粉状に挽いたもの)小さじ1/3

※A、B、Cはそれぞれ合わせておく

■作り方 所要時間:約90分 ①**A**を湯煎にかけ、ゼラチンが溶けたところでバットに広げ、粗熱がとれたらゼリー状になるまで冷蔵庫で1時間ほど冷やす ②ヘタを落とし、縦横半分に切ったなすを180℃のサラダ油で素揚げに。紙で油を切ったら冷蔵庫で冷やす ③牛肉をサッと湯引きし、**B**に浸してすぐに取り出す ④③を広げ②を芯にして巻いたら、食べやすいサイズに切り、皿に盛る ⑤①をフォークなどで細かくし、**C**に加えて混ぜ、④に乗せたら出来上がり!

ポイント

- ・ナスは細かく切り過ぎず、食感を生かす **②のポイント**
- ・牛肉は火を通し過ぎない **③のポイント**
- ・モモ肉など、脂の少ない部位がオススメです

仕事人
紹介やましたまりお
山下真理夫さん

浜松市出身。浜松四川飯店で9年間の修業を経て、1997年に「華市」を開業。以降、薬膳調理指導員の資格獲得や、日本中国料理協会の代表団として、中国で本場の味を学ぶなど、腕に磨きをかける。現在は日本中国料理協会の東海西部支部長。畜産・野菜生産者と交流を深め、安心、安全な食材の提供に尽力している。

はないち
華市

浜松市西区湖東町3048-7

☎FAX 053(486)1101

作り方動画
公開中!

YouTube