

飛騨めし レシピ

Vol.3

工藤 英良 氏 プロフィール

10年にわたり、公郵料理人として世界各国の賓客に和食を提供。現在は出張料理人として1日1組限定の特別コースを各地で提供しています。

令和3年6月29日に飛騨市の「食の大使」に就任。飛騨市の「食」の認知度向上やブランディングに向けた取り組みをサポートしています。



Hida Roll (ヒダロール)

調理時間20分 一人あたり約647kcal

【材料 (1人分)】

飛騨コシヒカリ…150g

寿司酢…適量

のり…1/2枚

飛騨(米)牛スライス肉…50g

えごま…1g程度

飛騨山椒…ひとつまみ程度

飛騨ネギ…5cm

赤かぶの漬物…お好みの量

大豆クリームチーズ…10g

(普通のクリームチーズでも可)

朴葉…1枚(水に漬けると

3分程で戻ります)

■すきやきのたれ

日本酒…1/4カップ

本みりん…1/4カップ

濃口醤油…1/4カップ

砂糖…小さじ2杯

※3~4本分のタレができます

オンライン料理教室を開催!

<工藤大使と一緒に作る「Hida Roll」と「鰯の潮汁」>

「飛騨市食の大使」工藤さんが監修した“飛騨の美味しい食材”が詰まった「Hida Roll」と富山で捕れたブリが飛騨を通り信州まで運ばれた街道「ブリ街道」にちなんで「鰯の潮汁」をオンラインで一緒に作りましょう。



開催日 : 2月5日(土) 事前申込が必要で

参加費 : 無料

・詳しい情報・お申込みは、こちら(右コード)をご覧ください。



問 食のまちづくり推進課 ☎0577-62-9010



「Hida Roll」は、赤かぶやえごまなどのご当地食材を飛騨米の酢飯で巻き、飛米牛(飛騨牛)をトッピングしたものです。7種の食材がロール寿司にギュッと詰め込まれ、ひとくちサイズで飛騨を味わえます。

作り方動画



作り方

- 炊き上がったお米に寿司酢を入れて酢飯を作ります。(※寿司酢の量は市販品の表示分量をご参考にしてください。)
 - 海苔に酢飯を均等になるように乗せ、その上に軽く炒ったえごまをスプーンなどで満遍なくふりかけます。
 - 赤かぶの漬物を細切りに、ネギは縦に切り目を入れて中の芯を取り出し、芯の部分を細切りにします。外側は、重ね合わせて端から細く切っていく白髪ねぎを作ります。(※白髪ねぎは、飾り)
 - ②をひっくり返し海苔が上面に来るようにします。手前3cm幅にクリームチーズを塗り、山椒をひとつまみ程度振りかけます。その上に赤かぶの漬物、ネギの細切りを乗せ、巻き寿司を巻くように巻きます。ある程度巻きあがったらサランラップの端をねじり、手でコロコロ回してラップがピンと張る位空気を抜いて形を整えます。巻き上がったものを、一口サイズにカットし、朴葉の上に盛り付けます。
 - フライパンに油を引き、牛スライス肉を炒めてすきやきのタレを小さじ2杯加えて味を調えます。
- 《すきやきのたれの作成方法》
- ①を混ぜ合わせます。(日本酒と本みりんに関しては、あらかじめアルコールをとばす)
 - ⑤で焼いたお肉、白髪ねぎを巻き寿司の上に盛り付け、フライパンに残っているタレをかけて完成です。(※お好みで上から山椒を振りかけてお召し上がりください。)