

## 飛騨めし レシピ Vol.5

### 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。



### 【飛騨の晩酌セット】

飛騨の日本酒にピッタリなおつまみ 3 種

### 翡翠茄子の胡麻ダレ掛け

調理時間 20分  
一人あたり 430 kcal

#### 【材料 (2人前)】

茄子…3本  
茗荷…1個  
プチトマト…2個

#### 【合わせダレ】

ネギ (みじん切り) …50g  
胡麻ペースト…大さじ5  
醤油、みりん、液体塩こうじ…各大さじ1  
ポン酢、柑橘類絞り汁…各大さじ2  
塩…小さじ1/2  
サラダ油…大さじ2

### 鶏もも肉照り焼きと寒干し大根

調理時間 35分  
一人あたり 345 kcal

#### 【材料 (2人前)】

鶏もも肉…1枚 (250g)  
液体塩こうじ…大さじ1 + 1/2  
寒干し大根…10個

#### 【合わせ調味料】

水…2カップ  
カツオ出汁パック…1パック  
昆布3cm四方…1枚  
醤油、みりん…各大さじ2  
青味、柚子胡椒…お好みで

### 生クラゲとエリンギのきんぴら

調理時間 15分  
一人あたり 133 kcal

#### 【材料 (2人前)】

生クラゲ…50g  
エリンギ…2パック (4本)  
ニンニク、生姜…各5g  
鷹の爪…少々  
油 (サラダ油、ごま油)…各小さじ2

#### 【合わせ調味料】

液体塩こうじ…小さじ2  
醤油、みりん、酒…各小さじ1  
砂糖…お好みで 胡麻…少々  
三つ葉の葉っぱ…1枚

### 作り方

- ① 茄子の皮に薄く包丁の切れ込みを5~6箇所入れ (油の中での破裂防止)、170℃位の油で火が通るまで揚げる。箸でつまんだ時にやや弾力が感じられ、且つ茄子から出てくる気泡が小さくなっていたら火が通っている証拠。氷水に落として皮をむき、そのまま置いて粗熱をとる。茄子が美しい翡翠色を帯びてくる。
- ② 合わせダレを合わせる。
- ③ ①の水分を軽く絞ってひと口大に切り、器に盛り付けて②をかける。
- ④ 刻んだ茗荷、スライスしたプチトマトをあしらって完成。

### 作り方

- ① 鶏もも肉に液体塩こうじをまんべんなく振り掛けて良く揉み込む。常温で10~15分ほど置いてなじませる。
- ② 寒干し大根は水に15分ほど漬けて戻し、合わせ調味料を入れた鍋で15分ほど煮て調味をする。
- ③ ①を魚焼きグリル、又はオーブン (トースターも可) で焼く。皮目は焦げやすいので注意をする。焼き上がったなら10分ほど常温に置いて休ませ (肉汁の流出を防ぐ為)、ひと口大に切り分けて盛り付け。
- ④ ②とお好みで青味、柚子胡椒を盛り付けて完成。

### 作り方

- ① フライパンに油を引き、みじん切りのにんにくと生姜、鷹の爪を弱火でじっくり炒めて香りを移す。
- ② 一口大に切った生クラゲとエリンギ、合わせ調味料を全て加えて中火で加熱する。
- ③ エリンギがしんなりしてきたら味を調べて仕上げにごまを加えて盛り付け、三つ葉を飾ったら完成。

問 食のまちづくり推進課

☎ 0577-62-9010