

飛騨めし レシピ Vol.7

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。

秋ナスとホタルイカの煮おろしあん

調理時間30分 一人あたり236 kcal

【材料（2人前）】

- ◆飛騨産ナス…4本
- ◆ホタルイカ…20g（素干し又は燻製などの乾燥品）
- ◆油…大さじ1
- ◆水…1カップ（200cc）
- ◆日本酒…大さじ2
- ◆本みりん…大さじ2
- ◆減塩醤油…大さじ1
- ◆コーンスターチ…適量
- ◆大根おろし…適量
- ◆おろし生姜…適量
- ◆飛騨ネギ…適量
- ◆飛騨山椒…適量



作り方

- ① ナスの皮を一本丸ごとピーラーで虎剥き（縞模様）にし、油を引いたフライパンで揚げ焼（3分～4分程度）にする。焼いている途中、ナスを転がす様に焼く事で火が全体に通ります。

【ワンポイント】

ナスは縦に数カ所、少し切れ目を入れておくことで食べる際に箸で切り分けやすくなります。

- ② ①にホタルイカの素干し（または燻製などの乾燥品）、調味料（水、減塩醤油、酒、本みりん）を加えて7分～8分程度煮たら器に盛りつける。
- ③ フライパンに残った煮汁に水溶きコーンスターチでとろみをつけ、②の上からかける。仕上げに軽く水気を絞った大根おろし、おろし生姜、寸切りの飛騨ネギ、飛騨山椒（粉）を振りかけて完成。

【オススメポイント】

作ってすぐに召し上がっても美味しいですが、1日冷蔵庫で冷やすとナスの芯まで味が染み込んでより美味しくなります。作り置きしたものはお蕎麦の上にトッピングとして乗せて食べても相性抜群です。

産直市場で新鮮な地場野菜を購入できます！

市内3つの産直市場では、飛騨市産の新鮮野菜をたくさん販売しています。

また、今年からは産直市場から遠方にお住まいの方が栽培する農産物を定期的に集荷し、各産直市場で販売しています。普段買うことのできない農産物を購入できるようになりました！ この集荷は、11月まで運行しているので、この機会に飛騨市内全域の農産物を味わってみてはいかがでしょうか？



あなたの野菜も販売してみませんか？

さまざまな魅力に溢れた「産直市場」で自慢の野菜を販売してみませんか？販売するには、申込・簡易面接・書類提出を経ればすぐに委託販売をすることができます。関心のある方はぜひ最寄りの産直市場まで！

また、高齢化が進む飛騨市では、産直市場まで野菜を届けることが出来ない生産者の方もいます。そうした声に応じ、試験的に河合・宮川地区と山之村地区へ集荷に何う取り組みを開始しました。関心のある方は下記までお問い合わせください。

問 食のまちづくり推進課 ☎ 0577-62-9010