

飛騨めし レシピ

Vol.6

工藤 英良 氏 プロフィール

10年にわたり、公館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。



作り方

- ① 水に分量の塩と酒を加え、湯を沸かし、ボイル用の熱湯を準備する。
- ② 一旦火を止めてしゃぶしゃぶ肉を全て加えたら強火で加熱。鍋の中を箸でよくかき混ぜ、きちんとお肉に火が通ったらザルに上げる。なお、ゆで汁はアクをすくい取って常温で冷ませば翌日、煮込みうどんやおそばのお出汁として御活用頂けます。
- ③ 野菜を全て水洗いする。薬味（みょうが、大葉、小葱、三つ葉）はそれぞれカットし、ボールで全てを混ぜ合わせておく。
- ④ トマトをくし形にカットし、レタスは程良いサイズにちぎる。
- ⑤ ゴマポン酢ダレをボールで合わせ、味を調整する。
- ⑥ 茹でたお肉と野菜を盛り付けて、15～30分ほど冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑦ 上からゴマポン酢ダレをかけて小葱の先端2本を飾ったら完成。

飛騨牛のさっぱり冷しゃぶサラダ エゴマドレッシング

調理時間30分 一人あたり626 kcal

【材料（2人前）】

- ◆飛騨牛しゃぶしゃぶ肉…240～260g
- ◆しゃぶしゃぶ肉ボイル用のお湯
水…1L、塩…大1、料理酒…大1
- ◆茗荷…1本
- ◆大葉…5枚
- ◆小葱（青）…1/2パック
- ◆ミツバ…1/2束
- ◆レタス…1/4個
- ◆飛騨トマト…1/2個
- ◆ゴマポン酢ダレ
すり胡麻、えごま、減塩醤油、ポン酢、レモン絞り汁…大さじ1
サラダ油・胡麻油…各大さじ1
米酢・おろし生姜…各小さじ1
柚子胡椒…小さじ1/3

飛騨市まるごと食堂 ～農家とお店の美味しいコラボ～

「飛騨市まるごと食堂」とは、飛騨市の農産物を知ってもらい、地元で美味しく食べてもらうことを目的として、市内の農家と飲食店がコラボし、採れたての新鮮な農産物を、飛騨の料理人が腕によりをかけた一品として提供するイベントです。

開催期間：8月1日(月)～9月30日(金)

詳細情報はQRコードをチェック→



※写真は昨年のメニューです。



問 食のまちづくり推進課 ☎ 0577-62-9010