

飛騨めし レシピ Vol.11

工藤 英良 氏 プロフィール

10年にわたり、公邸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。



飛騨むすび【飛騨市食の大使考案】

1人前：おむすび2個 530kcal ※1個265kcal

— 材料（2人前） —

◆飛騨市産米…1.5合

[肉味噌の分量]

◆飛騨牛すじ肉…400g

◆やまさち工房の商品

・えごまみそ いずれか1/2パック
・さんしょうみそ

・ふきのとう いずれか1/2パック
・なんばん
・実さんしょう

・えのき茶漬 いずれか1/2パック
・ピリ辛えのき茶漬

◆水…4ℓ

◆お酒…1カップ

◆ネギ(青い部分)…2本

◆生姜…適量



使用したやまさち工房の商品

— 作り方 —

下ごしらえ

飛騨牛すじ肉を適当なサイズに切り分けて、分量のお水とお酒、ネギの青い部分、生姜をあわせて3～4時間中火から強火で煮る。途中浮いてくるアクと脂は適度に取り除きつつ、加水してしっかりと柔らかくなるまで煮込む。煮汁が肉の全体量の半分くらいになるまで煮詰める。その後、半日常温保存をして粗熱を取り除く。

① 柔らかくなったすじ肉のみをボールに入れる。

★ポイント1

・残った煮汁(エキス)は別途、保存してうどんや蕎麦だし、雑炊などにご活用ください。

② 分量のやまさち工房の商品を開封して①のボールに加えてよくかき混ぜ、味見をして味を調える。少し固形状で重たい感じがある場合は、煮汁を適度に加えて調整する。

③ 炊飯していた飛騨米を手に取り、②の10～15gとともににおむすびをにぎり完成。

★ポイント2

・残った肉味噌は、小分けして2～3カ月冷凍保存が可能です。

やまさち工房の商品は飛騨産直市そやなで販売中。

問 食のまちづくり推進課 ☎0577-62-9010