

飛騨めし レシピ Vol.12

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。



和風ラタトゥイユ【飛騨市食の大使考案】

1人前：799kcal

— 材料（2人前） —

飛騨トマト…2
タマネギ…1個
ナス…1本
飛騨ネギ…1/2本
レモン…1/2個
サラダ油…50cc(1/4カップ)
液体塩こうじ又は塩…適量

夏野菜の美味しい季節がはじまります。
「飛騨産直市そやな」をはじめ市内直売所で、ぜひお買い求めください。

◆ニラソース
ニラ…1束(飾り用に先端を4本残す)
オリーブオイル…100cc(1/2カップ)
液体塩こうじ…小さじ1

◆えごま味噌
味噌(お好みの銘柄)…大さじ1
飛騨えごま…小さじ1

— 作り方 —

- ① トマトを湯むき、横に半割りにスライスしたら重量に対して8%の液体塩こうじ又は塩ひとつまみをふりかけて冷蔵庫にてマリネ。
- ② 皮をむいたタマネギを横にスライス(1個を1/4～1/6サイズに)にする。ナスとズッキーニはピーラーを使って皮を虎むきにし、1cm前後の輪切りにカット。
- ③ ニラソースのニラを1cm幅にざく切りにカット。フライパンにオリーブオイルとニラを入れて中火～強火で1～2分炒める。色が濃くなりしんなりしたらボールに移す。急冷すると鮮やかな色になるのでニラの入ったボールを氷水に浮かべながらかき混ぜてしっかり冷やす。冷めたらミキサーに全て入れ、液体塩こうじを加えてペースト状になるまで攪拌する。
- ④ えごま味噌の分量を合わせる。
※えごまは、フライパンで少し炒ることで香ばしい香りが出ます
- ⑤ 飛騨ネギを細めの斜め切りにし、軽く水にさらして水気を拭き取る。また、レモンはくし形にカット。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れて中火にし、タマネギを両面しっかり揚げ焼きにする。ほど良い焼き色がついてきたらナスとズッキーニも加えて同時に揚げ焼きにする。火が通ったら器に盛り付ける。
- ⑦ 残りの具材、ソースも全て盛り付け、仕上げにニラの先端を2本飾ったら完成。

【応用ポイント】 残ったニラソースは、保存袋に入れて冷蔵庫で5日、冷凍庫で2週間ほど保存可能です。市販のレトルトスパゲッティソースや冷凍ピザに加えるとアクセントになってより美味しくいただけます。ぜひお試しください！

問 食のまちづくり推進課 ☎0577-62-9010