

飛騨めし レシピ

Vol.15

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。



焼きブリ大根

1人前：約180kcal

— 材料（2人前） —

ブリ(切り身)…100g
大根(寒干し大根も可)…1/8本
飛騨ネギ…1/8本
液体塩こうじ…小さじ2
出汁パック…1パック
サラダ春菊…1/8束
柚子…適量

～照り焼きあん～

清酒…大さじ1
本みりん…大さじ1
減塩醤油…小さじ2
水溶き片栗粉…小さじ1

— 作り方 —

- ① 大根を2～3cm厚さの輪切りにして皮を剥き、串がスッと刺さるくらいの柔らかさになるまで茹でる。
※ごく少量の場合は、水と共にタッパーに入れてレンジでチンや、炊飯器で煮てもよいです
- ② ブリの切り身と液体塩こうじを袋に入れて揉みこむ。
※脱水と臭み抜きの効果があります
- ③ 大根を出汁パックに明記されている分量の水と煮る。
※一晩程度置くと味が更にしみて美味しくなります
- ④ ②を飛騨ネギと共に魚焼きグリルで焼く。
- ⑤ 小鍋に「照り焼きあん」の材料を加えて加熱し、とろみがついたらお皿に盛り付けた大根、ブリ、飛騨ネギの上からかける。
- ⑥ 柚子の皮を千切りにしてサラダ春菊の穂先とともに飾ったら完成。

【ポイント】

- ・寒干し大根を使用する場合は、水に15分程漬けて戻し、出汁パックに明記されている分量の水と煮て使用ください。
※一晩程度置くとさらに美味しくなります

問 食のまちづくり推進課 ☎0577-62-9010