



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消レシピ

久能葉しょうがの駿河揚げ



久能葉しょうがは、温暖な気候を生かして、3月から7月にかけて出荷されます。爽やかな香りと辛味が特徴の葉しょうがとサクラエビ、抹茶を使った静岡ならではのレシピを静岡市にある「茄子の花 無庵」の早川亮介さんに聞きました。

【材料【4人分】 葉しょうが 8本、タチウオ 2切、豚バラ肉(スライス)2枚、干しサクラエビ 10g、抹茶 小さじ1杯、小麦粉 125g、卵 1個、オリーブ油 25cc、ビール 125cc、塩 小さじ1杯、レモン1/2個、揚げ油適量

【作り方】 所要時間:20分

①豚バラ肉を半分に切り、タチウオは三枚におろし骨を取っておく。②葉しょうがに豚肉とタチウオを1本ずつ巻き付け、打ち粉をしておく。タチウオは崩れないようにつまようじで留める。③卵を卵黄と卵白に分け、卵白は泡立てしておく。④小麦粉、卵黄、オリーブ油、ビール、塩をボウルで混ぜ、さらに③の卵白を入れて混ぜる。⑤④を半分に分け、粗めに刻んだサクラエビと抹茶をそれぞれに入れて混ぜる。⑥豚肉巻きには抹茶の衣、タチウオ巻きにはサクラエビの衣をそれぞれ軽く付ける。⑦180度の揚げ油に豚肉巻きから入れ、2～3分で出来上がり。レモンをかけて召し上がれ。

【ポイント】 1.タチウオはタイやヒラメなど白身魚でも代用できます。2.衣にビールや卵白を使うことで、フリッターのようなふんわりとした食感に仕上がります。3.葉しょうがの大きさによっては、半分に切って使いましょう。

【栄養価】 【1人分】 エネルギー:407kcal タンパク質:11.4g 脂質:28.6g 塩分:1.4g

仕事人紹介



藤枝市出身。東京の料理店で修業後、静岡へ戻り、平成19年なすびグループに入社。現在、静岡に11店舗、中国に4店舗展開しているなすびグループの総料理長に3年前に就任した。静岡県内産の食材を中心にした料理を数多く考案し、人々を魅了している。

茄子の花 無庵

早川亮介さん

静岡市葵区昭和町1-4 ☎054(273)8855