



イカの野ぶき射込み酢みそがけ



「JA伊豆太陽野ぶき」は伊豆半島南部の山あい^{やまあい}に自生していたものを選抜したもので、自然豊かな風味と美しさが特徴です。この野ぶきを使った春らしい一品を下田市にある「下田 浜辺の宿 濤亭^{とうてい}」の鈴木康弘さんに聞きました。

材料【4人分】 真イカ(スルメイカ) 1杯、野ぶき 400g、塩 45g、酢みそ(みそ 150g、卵黄 1個、砂糖 50g、酒 30cc、みりん 30cc、酢 50cc)

作り方 所要時間:1時間

①酢みそは、酢以外の材料を泡だて器でよく混ぜ、鍋に移して中火でプツプツしてから5分ほど木べらで練る。酢を加えて練り、ボウルに移してそのまま冷やす。②野ぶきは塩20gを振り掛け、板ずりする。③沸騰した湯に塩20gを入れて②を1分ほどゆでる。20分ほど流水にさらして皮をむき、ざるに上げて水を切る。④真イカは胴の部分だけにして、軟骨と内臓を抜き出し、水洗いする。軽く塩を振って水気を切っておく。⑤④の内径の大きさにフキを束ね、イカの胴に一気に入れる(射込み)。⑥沸騰した蒸し器に入れ、中火で8分ほど蒸したらイカを1センチ幅に切って、酢みそをかけて出来上がり。

ポイント 1.余った酢みそは、冷蔵庫に保管しておく^と数週間もちます。2.野ぶきは食感と香りを楽しめるよう、ゆで過ぎ、蒸し過ぎに注意しましょう。

栄養価 【1人分】エネルギー:159kcal タンパク質:10.0g 脂質:3.0g 塩分:4.3g

仕事人紹介



南伊豆町出身。高校卒業後、県東部の料理店、旅館などで修業し、2003年に「濤亭」の料理長に就任。キンメダイやイセエビのほか農産物も半径60キロメートル圏内の食材を使うよう心掛けている。下田割烹調理師会常任理事。

下田 浜辺の宿 濤亭

鈴木康弘さん 下田市吉佐美348-7 ☎0558(22)3450