



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消レシピ

清助どんこのみぞれ煮



乾シイタケの中でも特に肉厚な「清助どんこ」。特徴のしっかりとした食感に大根おろしの風味を添えた料理を海の幸山の幸に恵まれた河津町今井浜温泉の旅館、かね吉一燈庵料理長の猪爪康之さんに聞きました。

【材料】(4人分) 清助どんこ(乾シイタケ)事前に水(1.5L)で戻す 6枚、ニンジン 1/2本、ゴボウ 7cmカット2本、高野豆腐 3枚、鶏モモ肉 150g、大根おろし 100g、カツオ削り節 20g、かたくり粉 少々、酒 90cc、砂糖 15g、みりん 60cc、薄口しょうゆ 60cc

【作り方】 所要時間:35分

①水で戻しておいたシイタケの軸を取り、かさは半分に切って、戻し汁ごと鍋に移し、強火にかける。②沸騰したら弱火にし、約10分後シイタケを取り出し、水洗いする。③残った戻し汁にカツオ削り節を入れ約3分加熱し、だし汁(1L)を作る。④絞ったシイタケ、拍子木切りしたニンジン、下ゆでし縦四つ切にしたゴボウを鍋に入れ、火にかける。⑤沸騰後に酒、砂糖、みりんを入れた後、薄口しょうゆを加え、約10分煮る。⑥1枚を四等分に切った高野豆腐を入れる。⑦一口大にそぎ切りした鶏肉にかたくり粉を付け鍋に入れ、よく混ぜながら火を通し、大根おろしを入れてさっと煮て、器に盛り付けて、出来上がり。

【ポイント】 1.乾シイタケを水で戻す時は、冷蔵庫で24時間以上漬けると、しっかりした食感とだしのうま味が増します。2.ユズやゆでたキヌサヤをのせると彩りが良くなり、薬味にワサビを添えると爽やかなアクセントが付きます。

【栄養価】 【1人分】 エネルギー:221kcal タンパク質:14.4g 脂質:9.6g 塩分:1.7g

仕事人紹介



芸術のみならず、料理家としても名をはせた北大路魯山人の孫弟子として食文化の深みを追求する和食の匠。東京、京都などの料理店で研鑽を積んだ後、沼津の高級料亭の総料理長を務め、平成21年よりかね吉一燈庵の料理場で指揮をとる。食材を吟味し、地のものにこだわった丁寧な料理は多くの人を引き付けてやまない。

猪爪 康之さん かね吉一燈庵 河津町見高123-5 ☎0558(32)0345