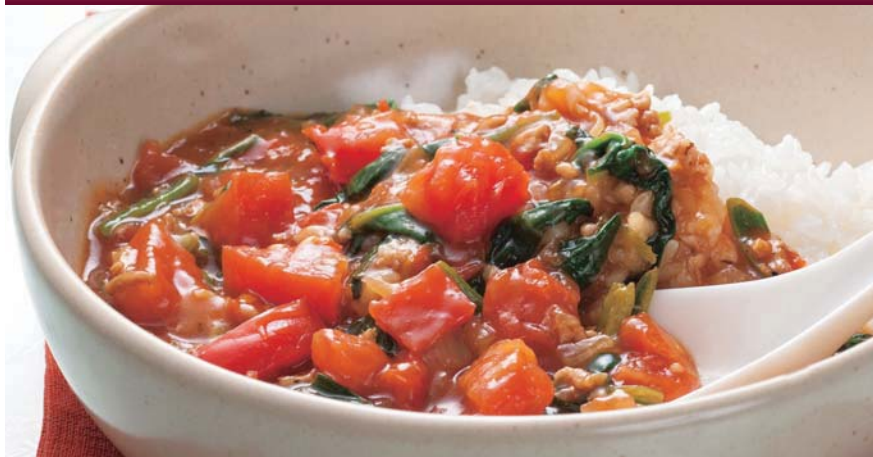




ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消レシピ

大玉トマトのマーボ飯



10月から6月までが出荷時期で冬がお勧めといわれる遠州特産の「夢咲トマト（大玉トマト）」は酸味と甘みの好バランスが特徴です。四川の代表料理とトマトのマッチングが絶妙な一品を掛川の中国料理四川の寺田^{みゆり}稔さんに聞きました。

材料【4人分】 大玉トマト 1.5個、玉ネギ 1/2個、鳥ひき肉 100g、ホウレンソウ 1/4束、ご飯 600g、すり下ろしニンニク 少々、油 大さじ1、トウバンジャン 小さじ1、中華スープ（粉末トリガラスープの素 小さじ1.5、水 200cc）、砂糖 大さじ1、しょうゆ 大さじ3、かたくり粉 少々、粉サンショウ 適量

作り方 所要時間：25分

①鍋に油を引き、ニンニクとみじん切りにした玉ネギを弱火で3分ほど、玉ネギがキツネ色になる位にじっくり炒める。②①にトウバンジャンと鳥ひき肉を入れたら全体をなじませ、肉の中に火が通るまで弱火で炒める。③②に中華スープを入れ、ざく切りにした大玉トマトとホウレンソウを加え、砂糖、しょうゆを入れ、中火でひと煮立ちさせる。④火を止め、水溶きかたくり粉をダマにならないように少しずつ加え、とろみを付ける。⑤器にご飯を入れ④のをせたら、お好みで粉サンショウを振って出来上がり。

ポイント 1.中華スープの代わりに和風だしやコンソメのスープを使ってもおいしく仕上がります。2.②で中国料理の食材・豆鼓のほか葉ニンニクを加えると味に深みが出て、より本格的な中国の味を楽しめます。

栄養価 【1人分】 エネルギー：348kcal タンパク質：11.6g 脂質：2.8g 塩分：2.5g

仕事人紹介



20歳で料理の世界に入り、浜松や名古屋の中国料理店で腕を磨いた後、掛川パレスホテルの中国料理店料理長を8年間務める。1997年に（社）日本中国料理士会より技術功労賞を受賞、同年「四川」を開店。素材を知るために薬膳の資格を取得し、独自の四川料理にこだわる。

中国料理 四川

寺田 稔さん

掛川市中央1-4-6 ☎0537(21)0667