



食の都 仕事人

地産地消

レシピ

三島馬鈴薯とミートソースのグラタン仕立て



栄養価  
[1人分]

エネルギー:369kcal タンパク質:6.1g  
脂質:27.8g 食塩相当量:0.4g  
(栄養価計算:県西部健康福祉センター健康増進課)

「三島馬鈴薯」は昨年、静岡県で初めて地理的表示(GI)保護制度\*に登録されたブランド農産品。ツルっと美しい肌が特徴で甘みがあり、ホクホクした食感が楽しめる馬鈴薯です。この食材を、三島市「ハートフルダイニング おんふらんす」の田中季次さんに料理していただきました。

\*国が地域の産品の名称を知的財産として保護する制度。登録された産品にGIマークの使用が認められる。

■材料【5人分】 三島馬鈴薯約500g、生クリーム100cc、無塩バター50g、塩少々、合びき肉100g、タマネギ1個、ニンジン1/2本、セロリ1/4本、トマト水煮缶詰500g(ホール、カットどちらでも可)、ニンニク1片、タイム、ローリエ、サラダ油40cc、オリーブオイル少々、パン粉少々、粉チーズ少々

■作り方 所要時間:約40分 ①三島馬鈴薯を皮付きのまま水から20分ほどゆで、串が通るくらいになったら湯から上げ熱い状態で皮をむく ②①をこし器で滑らかなペースト状にし、弱火にかけた鍋で生クリームとバターを合わせ、塩で味を整える ③フライパンにサラダ油を引き、ニンニク、タマネギ(共にみじん切り)を入れ弱火で炒める ④タマネギが透き通ってきたらニンジン、セロリ(共にみじん切り)、タイム、ローリエ、ひき肉の順で入れ炒める ⑤肉に火が通ったら、トマトの水煮(あらかじめ手でつぶし、こし器で裏ごししておく)を加え10分ほど煮詰める ⑥②を耐熱容器の7分目くらいまで入れ、その上に⑤を流し込む ⑦⑥にパン粉、粉チーズ、オリーブオイルをふりかけ、200℃に熱したオーブン(トースターでも可)で、約10分ほど焼き上げたら出来上がり!

ポイント

- ・こし器の網の上からたたくように押し出す ②のポイント
- ・ミートソースが余ったらパスタソースにしてもよし! ⑤のポイント

作り方動画  
公開中!

YouTube



仕事人  
紹介



たなかすえつぐ  
田中季次さん

三島市出身。1986年「カフェ・ド・ニース」(東京)で修業をした後、静岡県に戻り「淡島ホテル」(沼津市)副料理長をはじめ、県内のレストラン、ホテルで料理長を勤める。2006年に「ハートフルダイニング おんふらんす」を開業。シェフの他、サービス付き高齢者向け住宅への食事提供などの長寿食事業も手がける。

「ハートフルダイニング  
おんふらんす」

三島市一番町11-4 ホテル昭明館2F  
☎055(991)5670 FAX 055(991)5671