



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消レシピ

しずおかMOMIJIの里芋入り春巻き



しずおかMOMIJIは、静岡県の大自で育った鹿を丁寧に処理し、クセがなく、低カロリーでヘルシーな赤身肉が特徴。この食材を川根本町「野口屋」の野口東さんに料理していただきました。

栄養価(1本分)

エネルギー:175kcal たんぱく質:5.3g
脂質:11.2g 食塩相当量:0.6g
栄養価計算:県質及健康福祉センター健康増進課

■材料【15本分】

- しずおかMOMIJI(ひき肉)／200g
- 緑茶(茶葉)／10g
- ゴボウ／100g(千切りにしておく)
- みそ／大さじ2 ●焼酎／大さじ3
- 里芋／大3個(茹でて皮を剥き薄切りにしておく)

【A】(千切りにして塩もみし、水分を絞っておく)

- ニンジン／100g ●キャベツ／150g
- 玉ネギ／中1個 ●塩／5g(塩もみ用)
- ゆず胡椒／少々 ●マヨネーズ／大さじ3
- 青ネギ／25g(小口切りにしておく)
- 春巻きの皮／15枚
- 小麦粉(のり付け用)／少々(水で溶いておく)
- サラダ油、オリーブ油／適量

①のポイント お茶やみそを入れると鹿肉の臭みが消えます

④のポイント レモンやすだちを絞って食べると◎

■作り方【所要時間:約60分】

①強火で熱したフライパン(油は引かない)でしずおかMOMIJIを炒め、肉に火が通り始めたら弱火に落として緑茶とゴボウを加える。ゴボウがしんなりしてきたらみそと焼酎を加え、水分が飛ぶまで炒める ②あらかじめボウルで里芋とAを混ぜ合わせておき、そこに①を加えて混ぜたら、さらにゆず胡椒、マヨネーズ、青ネギを加えてしっかり混ぜる ③②を春巻きの皮で包み、端をしっかりのり付けする ④鍋に油(サラダ油8:オリーブ油2の割合)を張り、150℃まで熱したら③を揚げる。春巻きの皮がキツネ色になるまで揚げたら出来上がり!

作り方動画
公開中!

YouTube



仕事人紹介

のぐち 東さん
野口 東さん



川根本町生まれ。昭和48年から静岡市内の日本料理店「辻菊」などで修業を積んだ後、旅館「野口屋」の4代目として家業を継ぐ。和食をベースに中華や洋食のエッセンスを取り入れた創作料理が評判の宿に。大部分の野菜を自家栽培するなど、地産地消にこだわりを持つ。

野口屋
川根本町下長尾228-1
☎0547(56)0046 ①0547(56)1405