



食の都づくりに  
ふじのくに  
仕事人

地産地消  
レシピ

浜名湖かきとマッシュルームのデユクセルソース



海水と真水が混ざる汽水域で生産されている「浜名湖かき(養殖)」は、味わいが濃厚な上にプリッとした食感が特徴的。この食材を浜松市「CONTENTO」の岡田野人に料理していただきました。

栄養価  
[1人分]

エネルギー:321kcal たんぱく質:10.8g  
脂質:25.4g 食塩相当量:2.6g  
(栄養価計算:県西部健康福祉センター健康増進課)

しずおか食セレクション



浜名湖かき(養殖)  
(11月中旬~3月)

### ■材料[4人前]

浜名湖かき(養殖)12個(約400g)、ブラウンマッシュルーム200g、クレソン50g、牛乳200cc、生クリーム150cc、白ワイン60cc、水10cc、オリーブオイル小さじ5、塩5g、黒コショウ少々

### ■作り方 所要時間約60分

①ミキサーにかけて細かくしたマッシュルームを常温のフライパンに入れ、水と塩1gを加えたらふたをして弱火にかけ、10分程蒸し焼きにする(2、3回ふたを開けてかき混ぜる)  
②①に牛乳と生クリームを入れふたをせず弱火で30分程、ペースト状になるまで煮詰める(時々鍋縁に付いたマッシュルームを戻しながらかき混ぜる)  
③別のフライパンを中火で十分に熱したところにオリーブオイル小さじ2を入れ、浜名湖かきを焼く。片面にキツネ色の焼き目が付いたら返して白ワインを入れ、中火のまま煮詰める  
④②に③を入れ軽くあえたら弱火で10分程ゆっくり温め、仕上げに塩4gで味を調える  
⑤オリーブオイル小さじ2を注いだフライパンにクレソンを入れふたをしたら、弱火でしんなりするまで蒸し焼きにする  
⑥④と⑤を皿に盛り、黒コショウとオリーブオイル小さじ1を振り掛けたら出来上がり!

①のポイント: 鍋のふたに付いた水分にはマッシュルームの旨味が残っているのでフライパンに戻しましょう

作り方動画  
公開中!

YouTube



### 仕事人紹介



おかだ  
岡田  
野人  
さん

浜松市出身。京都錦市場の鮮魚店「まる伊」で魚介の流通に従事した後、1993年にフォーシーズンズホテル椿山荘東京に入社。その後、東京の名店やイタリアのレストラン「ロカンダデルタメリッチ」などで研鑽を積み、2011年にCONTENTOを創業。

CONTENTO

浜松市中区  
板屋町102-17

☎ 053(452)2006