



ふじのくに
食の都づくり仕事人

地産地消
レシピ

内房たけのこと春野菜の白ワイン蒸し



栄養価
[1人分]

エネルギー:313kcal たんぱく質:5.9g
脂質:24.4g 食塩相当量:0.3g
(栄養価計算:県西部健康福祉センター健康増進課)



富士宮市内房地区の恵まれた土壌で育つ「内房たけのこと」は、柔らかくてアクが少なく上品な味が特徴的。この食材を富士市「レストラン☆ヴィルゴ」の小林昭二さんに料理していただきました。

■材料【2人前】 内房たけのこと2本(皮をむいた状態で約200g)、菜の花3茎、トマト(小さめ)1個、カラフル人参(小さめ)1/2本、ニンニク1/2片(みじん切り)、アンチョビ4g、オリーブオイル60cc、白ワイン100cc、塩小さじ1

■作り方 所要時間約45分(たけのこを冷ます時間を除く) ①内房たけのこの外皮を2~3枚むいたら、穂先を斜めに切り落とし、縦に切り込みを入れる ②鍋に①と水をひたひたに入れたら強火でゆで、沸騰してきたら中火にして落しぶたをする ③15~20分ゆで、たけのこの根元に竹串がスッと刺さるようになったら火を止め、そのまま自然に冷ます ④③の残りの皮をむいたら、穂先と中央は繊維に沿って縦方向に、根元は繊維を断ち切るよう、一口大にカット ⑤沸騰した湯に塩を入れ、菜の花とトマト(ヘタを取り十字の切り込みを入れておく)を30秒~1分ずつゆでる ⑥⑤を冷水に取り、菜の花は一口大、トマトは皮と種を取り除いて角切りに ⑦カラフル人参を薄切りにし、アンチョビは大きめのみじん切りに ⑧フライパンにオリーブオイル30ccとニンニクを入れて熱したらアンチョビを入れ中火で加熱。そこに④と人参を入れたら強火にして白ワインを加える。アルコール分を飛ばした後、ふたをして蒸し焼きにする ⑨⑧の具に火が通ったら取り出して煮汁だけにする。そこにオリーブオイル30ccを加え強火でかき混ぜて乳化させる ⑩取り出した具をフライパンに戻し、⑥を入れて混ぜ合わせ、皿に盛ったら出来上がり!

④のポイント: 部位によって切り方を変えることで食感がよくなります

⑨のポイント: 乳化させることでソースと具がよく絡みます

作り方動画
公開中!

YouTube



仕事人紹介



こばやし
小林 昭二さん
しよつじ

山梨県出身。高校卒業後に料理の道に進む。洋食、和食を経験した後、21歳で「レストラン☆ヴィルゴ」に従事し、その2年後に厨房を任され現在に至る。地元の小学生を対象とした「味覚の授業」など、食を通じた地域活動を精力的に行っている。

レストラン☆ヴィルゴ
富士市伝法2515-1
(富士パークホテル内)

☎ 0545(52)9488

FAX 0545(52)3567