



ふじのくに  
食の都づくり仕事人

# 地産地消レシピ

## アメルラルビングのソース3種



※盛り付け例(レシピはソースのみ) ※右奥:A、左奥:B、手前:C



しずおか  
食セレクション

アメルラルビング  
(通年)



「アメルラルビング」は世界でも珍しい高糖度のミニトマト。甘くてうま味が強く、宝石のルビーのような美しさを持つこの食材を、静岡市葵区「旬輝」の有馬亨さんに料理していただきました。

栄養価  
(1人前  
ソース  
のみ)

[A] エネルギー:25kcal たんぱく質:0.8g  
脂質:0.1g 食塩相当量:0.8g

[B] エネルギー:186kcal たんぱく質:0.8g  
脂質:18.1g 食塩相当量:0.6g

[C] エネルギー:255kcal たんぱく質:4.0g  
脂質:24.1g 食塩相当量:1.3g

(栄養価計算: 県賀茂健康福祉センター健康増進課)

■材料【各ソース1人前】アメルラルビング各ソース5粒(湯むきして半分に切っておく)、アメルラルビングゴールド各ソース5粒(湯むきして半分に切っておく) [ソースA: ウスターソース小さじ1、タバスコ少々、パセリみじん切り少々、塩・コショウ少々] [ソースB: ニンニクみじん切り1/4片、エキストラバージンオリーブオイル大さじ1.5、パセリみじん切り少々、塩・コショウ少々] [ソースC: ニンニクみじん切り1/4片、ピュアオリーブオイル大さじ1.5、しらす20g、水大さじ1、パセリみじん切り少々、エキストラバージンオリーブオイル小さじ1、塩・コショウ少々]

### ■作り方 所要時間約20分(ソース3種分)

[A]①トマトに塩を振り数分置く。そこにコショウ、パセリ、ウスターソース、タバスコを加え、あえたら出来上がり [B]②ボウルにトマト、ニンニク、塩、エキストラバージンオイルを入れたら鍋を振るようにボウルを動かして混ぜ合わせ、乳化させる ③②にパセリを加えたら塩コショウで味を調べて出来上がり [C]④常温のフライパンにピュアオイル、ニンニクを入れ中火にかける。ニンニクがキツネ色になったらフライパンを火から離しトマト、塩、しらすを入れ軽く混ぜる ⑤④を再び中火で熱したところに水を加えて混ぜ、乳化させる ⑥仕上げにエキストラバージンオイルとパセリを加え、塩コショウで味を調べたら出来上がり ⑦ソテーした肉や魚、茹でた野菜などに掛けて召し上がれ!

④の  
ポイント ニンニクその他、鷹の爪を加えてもOK

⑦の  
ポイント Aは肉、Bは魚、Cは野菜によく合います。それぞれをパスタソースにしても◎

作り方動画  
公開中!

YouTube



### 仕事人紹介



ありま とおる  
有馬 亨さん

県内で19歳から洋食やフランス料理、イタリア料理の腕を磨き、32歳で「ホテルクエスト清水」(静岡市清水区)の料理長に就任。その後2008年に独立し、静岡市葵区にフランス料理店「pissenlit」を開業。2019年に同区内に「旬輝」をオープンさせている。

しゅんき  
旬輝 静岡市葵区大岩1-6-48  
☎FAX 054(297)3897