



ふしのくに
食の都づくり仕事人

地産地消

レシピ

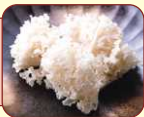
初秋に向けてのホホホタケ彩り炊き込みご飯



幻のキノコと呼ばれるはなびらたけを、人工栽培(菌床)で生産する「ホホホタケ」。コリコリとした食感が楽しめるこの食材を、島田市「三三九」の浅井雅広さんに料理していただきました。



ホホホタケ
(通年)



④のポイント

煮汁は椀物や煮物に再利用しても◎

■材料【5人前】

- ① ●ホホホタケ/160g ●シイタケ/80g
●シメジ/80g ●マイタケ/80g
- ② ●かつおだし/360cc ●白だし/50cc
●みりん/50cc ●料理酒/30cc
●砂糖/大さじ1 (合わせておく)
- ③ ●かつおだし/540cc ●白だし/60cc
●薄口しょうゆ/30cc ●みりん/90cc
●料理酒/60cc ●砂糖/大さじ2
●塩/小さじ1/2 (合わせておく)
- ニンジン/60g ●レンコン/60g
●ゴボウ/60g ●油揚げ/60g(油抜きしておく)
●ポイル小柱/50g(冷凍は解凍しておく)
●米/3合(洗っておく)

栄養価
【1人分】

エネルギー:483kcal タンパク質:13.1g 脂質:3.9g
食塩相当量:3.7g (栄養価計算:県中部健康福祉センター健康増進課)

仕事人紹介



あさ い まさ ひろ
浅井 雅広さん

愛知県岡崎市生まれ。愛知県や静岡県の料亭などで修業を積んだ後、27歳の時に島田市で独立し「三三九」を開業する。以降、日本料理一筋で腕を磨きながら、創作料理や地場食材の活用にも積極的に取り組む。静岡県飲食業生活衛生同業組合副理事長も務めている。

さん さ く
三三九 島田市本通6丁目6031
☎0547(36)9928 FAX 0547(36)2694

作り方動画
公開中!



YouTube

■作り方【所要時間：約90分】

- ①①のうち、石づきがあるものは切り落とし、それぞれ一口大にほぐす(シイタケは切る)
- ②ニンジンとレンコンを薄いイチョウ切り、ゴボウをさがきにしたら、レンコンとゴボウは10分ほど水にさらしておく。油揚げは短冊切りに
- ③鍋に②と①、小柱を入れて火に掛ける。沸騰したら火を止め、冷めるまで置いておく
- ④③をザルにあげ煮汁を軽く切ったら、あらかじめ米と⑤を入れておいた炊飯釜に加えて炊く
- ⑤炊きあがったら具とご飯を混ぜ合わせて器に盛り、お好みで魚介や野菜、錦糸玉子などを彩りよく盛り付けて出来上がり!