



家庭でも料亭の味 帛乙女(里芋)の野平汁

■所要時間／20分 ■カロリー／187.5kcal(1人分)

材料(4人分)

帛乙女(里芋) …160g
人参 ……75g
干し椎茸 ……2枚
黄色銀杏 ……8粒
日の出蒲鉾 ……30g
塩鮭 ……30g
水煮筍 ……75g
鶏もも肉 ……40g
イクラ ……30g



下準備

干し椎茸は臭みをとるため、砂糖入りぬるま湯で戻す。イクラは茹でしておく。帛乙女は塩揉み洗いでぬめりをとり、人参・蒲鉾・筍と同じ長さの短冊切りに。塩鮭・鶏肉はアラレ切りに。



筍は筋の間に防腐剤が残っていることが多いのでよく洗う。



●味付け

ダシ(市販の白ダシ、本ダシでも可) 480cc
薄口醤油…70cc 煮切りみりん…70cc
煮切り酒…少々(全体に注ぐ)
濃口醤油…少々 塩…5g 砂糖…10g



1 短冊切りにした根菜類を水から茹で、沸騰させたのち、弱火で10分ほど茹でる。



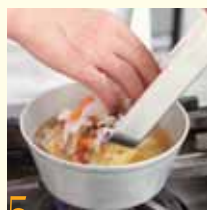
2 アラレ切りにした塩鮭と鶏肉を表面が白くなるよう霜降り茹で、ザルに移す。



3 鍋に別々にみりんと酒を入れ、表面に火をつけてアルコール分を飛ばす。



4 味付けの材料を鍋で沸騰させ、味見をする。塩と醤油は2回に分けて加えるとい。



5 下茹でした材料を4に加え、鶏肉・塩鮭に火が入ったら、濃い口醤油で色付けする。



6 器に盛りつけ、ととまめ(イクラを茹でたもの)を全体にまぶし、絹さやをのせる。

にいがたの旬の野菜で「おいしい!」をつくらう。

プロにきく
元氣レシピ

Lesson
07



国際調理製菓専門学校
日本料理担当/集団調理担当
本間 一彰 先生

1985年より新潟市内の日本料理店にて修行を積み、1990年岩室温泉『ホテル富士屋』を経て1996年『割烹旅館小松屋』料理長に。この間、日本料理調理技能士免許取得。併せて料理展示会にて技能賞受賞。2000年札幌すすきの活魚料理『若竹』店長に。2002年万代シルバーホテル入社。2007年県内料理コンテスト・プロ部門にて優秀賞受賞。2008年より同校にて日本料理・集団調理実習を担当。

Sole!^{ニイガタ} に掲載された企業や団体をご紹介します。ご関心のある方は下記までご連絡ください。

農業法人・食品関連企業をはじめ、新潟のあらゆる産業を応援します。

JAバンク 新潟県信連

新潟市中央区東中通一番町189番地3
農業部(農業法人担当)TEL 025-230-2151 融資部(一般企業担当)TEL 025-230-2203

<http://www.jabank-niigata.or.jp/shinren/>