

「奈良のシェフ」が、「奈良の食材」で「家庭でできるレシピ」をご紹介します。

さわら
鯖の若草蒸し
宇陀金ごぼうのあんかけ

な ら けい ひん かん
奈良迎賓館 (和風フランス料理)



〈材料/4人分〉

〈鯖の若草蒸し〉	
鯖	160g
塩(魚の1%強)	約2g
大和いも	40g
百合根	40g
生クリーム	30cc
卵(M寸)	1個
大和寒熟ほうれん草	1束
塩・こしょう	適量
〈宇陀金ごぼうのあん〉	
宇陀金ごぼう	170g
薄口しょうゆ	15cc
A (みりん)	30cc
本だし(市販品)	500ml
塩(お好みで)	適量
吉野葛(片栗粉でも可)	適量
〈あしらい〉	
片平あかね	適量

〈作り方〉

〈下準備〉

鯖は、臭みを取るため軽く塩をして、ペーパータオルで包み冷蔵庫で10分程置く。大和いもはさいの目に切り、水につけてアクを取る。百合根は一枚ずつはがし、水につけて、歯ごたえよくする。卵は卵白と卵黄に分けておく。ほうれん草は葉と茎に分け、茎はさつとゆでる。宇陀金ごぼうはささがき、片平あかねは千切りにして、各々水にさらす。



①鯖はざっくり粗く切る



②ほうれん草の葉で①を覆う

- ①ボールに粗く切った鯖を入れ、下準備した大和いも、百合根、卵黄、生クリーム、塩、こしょうを加えて混ぜる。次に、泡立てた卵白を加え、切るように混ぜ合わせる。
- ②器にほうれん草の葉を敷き、①をのせ、上から大きめのほうれん草の葉をかぶせる。ラップをして、蒸し器で約6分強火で蒸す。
- ③宇陀金ごぼうは、Aのだしで柔らかくなるまで煮込む。粗熱が取れたらミキサーにかけ、もう一度鍋に戻し、味を調べてから吉野葛でとろみをつける。
- ④ほうれん草の茎を皿に飾り、蒸し上がった②を盛りつけ、③のあんを添え、片平あかねを飾る。

食材の紹介



大和寒熟ほうれん草は、寒さの中でしっかり熟成させ、糖度を高めた特別なほうれん草で、大和のこだわり野菜として認定。片平あかねは、インバクトのある鮮やかな赤色が目を惹くかぶの一種。大和の伝統野菜認定を機に、産地である山添村片平の人々が投票で名前を決めた。

One point

- * 泡立った卵白を加えるとふんわり仕上がります。また、蒸し時間を短くすることで、野菜の歯ごたえを残し、素材の旨味を逃しません。
- * 蒸し器がない場合は、直径の大きな鍋に少し水をはり、小鉢等を逆さまにして鍋に入れ、その上に器をのせて蒸します。

【お店の紹介】奈良迎賓館

昨年4月にオープンした、フレンチの鉄人 石鍋裕さんがプロデュースする「お箸で食べるフランス料理店」。若草山や日本庭園を望みながら、心のこもったお料理をゆったりと食事できます。京都でも経験を持つ料理長ですが、「奈良の食材がおいしくて大好き」と、奈良で腕を振るう。

料理長 横山 孝司 さん



〒奈良市春日野町101 県新公会堂1階 ☎0742-24-5155 URL narageihinkan.net/