

新発見

おいしい 奈良

Vol.22

「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。

ヤマトポークと片平あかね 祝いなます

柿の葉ずし ヤマト 夢宗庵 (和食)



〈材料／4人分〉

ヤマトポーク(薄切り)	200g
片平あかね	5本
大根	100g
金時人参	30g
干し柿	1個
レッドビートの葉	8~10枚
合わせ酢	
（柿酢(酢でも可)	120ml
水	120ml
砂糖	80g
昆布(細切り)	3cm角
塩	少々



片平あかねは中まで赤い(②)



干し柿は拍子切りに(③)

〈作り方〉

- ①合わせ酢の材料を合わせる。
- ②片平あかね3本は小口切り、大根と金時人参は短冊切りにして、塩もみする。10~15分程置き、よく絞って一晩ほど合わせ酢に漬け込み、なますを作る。
- ③干し柿は、拍子切りにする。
- ④片平あかね2本をすり下ろし、①の合わせ酢で味を調える。
- ⑤塩をしてフライパンでソテーしたヤマトポークを皿に盛り付け、②のなますを上へ盛り、③と④、レッドビートの葉を添える。

One point

- * お好みで、合わせ酢に柚子の皮を千切りにしたものを入れると、さらに美味しく仕上がります。
- * 花型の大根と金時人参も塩もみして合わせ酢に漬け、仕上げに添えています。
- * 柿酢とは、柿を発酵させてつくったもので、血圧を下げる効果や疲労回復などの効果があるといわれています。

大和野菜 「片平あかね」



山添村片平地区で古くから栽培され、根の先まで赤く細長いカブ。

調理法 漬物、サラダ 等

生産地 山添村

【お店の紹介】柿の葉ずし ヤマト 夢宗庵

柿の葉ずしをはじめとするお寿司の他にも、ヤマト各店では、古都奈良が育む美味や工芸品など、さまざまな土産物を販売しています。ご家族やご友人へのお土産に柿の葉ずしと併せてお選びください。1月中は、レシピメニューをお店で、「すし会席」の一品として味わえます。

〒515-0022 奈良県五條市五條3丁目2-2 ☎0747-23-1955 FAX 0747-23-1957

URL www.kakinoha.com/

五條本店 店長兼料理長 中西 長次さん



ながつぐ