

新発見

おいしい 奈良

Vol.24

「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。

みたらし ごぼうバーグ

しまづ (日本料理)



〈材料／4人分〉

〈タネ〉	
香りごぼう(すりおろしたもの)	100g
鶏ミンチ	100g
木綿豆腐	150g
大和いも(すりおろしたもの・じゃがいも、れんこんでも可)	大さじ2
卵	1個
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
〈あん〉	
だし汁	100cc
しょうゆ	大さじ1½
みりん	大さじ1½
片栗粉	大さじ2
〈あしらい〉	
おろし生姜	適量
えんどう豆	適量



真ん中を指で軽く押さえる(④)

〈作り方〉

- ①豆腐はゆでて、布巾に包んで水気をしぼる。
- ②ボールにタネの材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③鍋に片栗粉以外のあんの材料を火にかけ、沸騰したら倍量の水で溶いた片栗粉を加え、あんを作る。
- ④フライパンに油を少量ひき、②をうずら卵大に取って並べる。火がとおしやすいよう指で軽く押さえて形を整え、中火で焼く。軽く焦げ目がついたら裏返し、ふたをして弱火で5～6分焼く。
- ⑤④に串を刺し、あんをかけておろし生姜を盛る。彩りに、湯がいて水にさらしたえんどう豆を添える。

大和野菜「香りごぼう」



香りが強く、アクが少ないうえ、とてもやわらかいのが特徴。砂質で排水のよい五條市金剛・葛城山麓で生産される。

調理法 きんぴら、天ぷら 等

生産地 五條市

One point

- *①で豆腐の水気をしっかりしぼるとタネが柔らかくなりすぎません。柔らかくなったときは、④で焼くときに、スプーンなどで丸く取ってください。
- *子どもさんには、生姜を控え、甘めのタレでどうぞ。お弁当にも最適です。
- *あしらいには、枝豆やグリーンピースなどもどうぞ。



【お店の紹介】 今回から、奈良県認定「眺望のいいレストラン」をご紹介します。

しまづ

東大寺門前「夢風ひろば」内のお店。2階の大きな窓からは春日山、南大門、若草山を正面から一望できる絶景ロケーション。「県産食材」と「吉野本葛」をテーマにした月替わりの懐石料理をお楽しみください。

〒奈良市春日野町16 ☎0742-20-0608
URL www.pref.nara.jp/norinbu/choubou/



料理長
丸山 明久 さん