

新発見

# おいしい 奈良

Vol.13

「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。

## 大和いも飛龍頭

日本料理 卵之庵



### 〈材料/4人分〉

#### 〈飛龍頭〉

大和いも	75g
木綿豆腐	半丁(180gくらい)
干し椎茸	2枚
ぎんなん	適量
白胡麻ペースト	小さじ半分
淡口醤油	12cc
砂糖	大さじ半分
大和肉鶏	50g
酒	50cc
みりん	10cc
淡口醤油	25cc
砂糖	20g
スライス生姜	2g
揚げ油	適量

#### 〈煮汁〉

干し椎茸戻し汁	250cc
鰹昆布だし(市販のものでも可)	250cc
淡口醤油	50cc
砂糖	50g
水溶き葛粉(片栗粉でも可)	適量

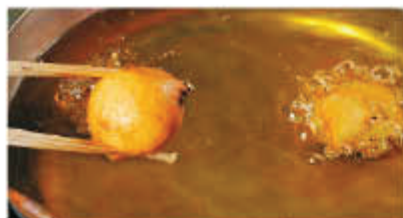
#### 〈あしらい〉

おろし生姜、にんじんなどお好みで

### 〈作り方〉



飛龍頭の材料を混ぜ合わせる(②)



キツネ色になるまで弱火で揚げる(③)

- ①大和いもは皮をむき、すり下ろす。豆腐は布巾などで巻き、重しをして一晩水切りし、裏ごして、大和いもと混ぜ合わせる。口当たりをなめらかにするため、すり鉢ですり合わせてもよい。
- ②干し椎茸は戻して、薄く切る。大和肉鶏は削ぎ切りして熱湯に通す。Bを合わせ干し椎茸と一緒に煮込み、炒ったぎんなんとAを加え、①と合わせる。
- ③②を4等分してスプーンで丸くすくい取り、低めの温度(170℃くらい)で7～8分ほど、キツネ色になるまで揚げる。
- ④Cを合わせ、一煮立ちした中へ、熱湯をかけ油抜きをした③を入れ弱火でコトコト煮る。
- ⑤④の飛龍頭を器に盛り、水溶き葛粉でとろみを付けただしをかける。あしらいはお好みで。

### One point

\*油で揚げることでおいしそうな色が付き、香ばしさもプラスされる。最後は煮るので、揚げたときに肉まで火が通ってなくても大丈夫です。

\*スプーンですくい取る時、スプーンを油で濡らしておく、くっつかなくて便利。

### 食材の紹介



ヤマノイモ類の中で球形、表皮が黒いものを大和いもと呼んでおり、大和の伝統野菜に認定されている。岩のような見た目とは裏腹に、うま味成分が多量に多く、深い甘味とコクがあるのが特長。

### 【お店の紹介】 日本料理 卵之庵

日本文化の基礎である「四季」への気遣い、旬の素材をその旬に食すという「素材との一期一会」を大切に考える日本料理の老舗。職人が織りなす一品一品、心づくしのおもてなしが訪れる人をやさしく包み込みます。適度な脂肪と引き締まった肉質、甘みとしっかりとした味の深みが特長の大和肉鶏を使った料理もぜひお楽しみください。

調理部長 井上 芳洋 さん



〒840-0240 奈良県香芝市下田東1-470 ☎0745-76-4416 URL [www.unoan.com/jpnuno/](http://www.unoan.com/jpnuno/)