

新発見

おいしい 奈良 Vol.37

『奈良のシェフ』が
『奈良の食材』で、ご家庭で
できるレシピをお届け。



旬菜の 筒井れんこん蒸し 炒り玄米の 生姜あんかけ

秋篠の森 なず菜 (新日本料理)



材料 (4人分)

- 筒井れんこん(皮をむく)… 800g
- 大和まな…………… 1/6束
- 無頭えび…………… 4~6尾
- 銀杏…………… 8粒
- 芋のつる…………… 4~5本
(三度豆やフキ等歯ごたえのあるもので代用可)
- 原木椎茸…………… 4枚
- 片栗粉…………… 60g
- 塩…………… 少々
- (あん)
- かつおだし…………… 240ml
- 淡口醤油…………… 20ml
- みりん…………… 20ml
- 生姜の絞り汁…………… 小さじ2
- 生姜の細切り…………… 適量
- 炒り玄米(固めに茹でる)…………… 適量
- 水溶き葛粉…………… 適量
- (トッピング)
- 宇陀金ごぼう…………… 10cm程度
- 黒七味…………… 適量

作り方

- ①分量の8分の1のれんこんを7~8mmのさいの目切りにし軽く茹でる。残りのれんこんはすりおろして軽く水をきる。
- ②大和まなは、サッと茹でて細く刻む。
- ③えびは殻をむき3~4等分に切り軽く茹でる。銀杏は少量の湯の中でこすりながら薄皮をむく。芋のつるは筋を取り3~4cmに、椎茸は4等分に切る。
- ④すりおろしたれんこんに、さいの目切りにしたれんこんと②を加えて、片栗粉と塩を入れて混ぜる。
- ⑤クッキングシートを敷いたパットに、④の生地を少量置く(4個)。その上に③のえび、銀杏、椎茸、芋のつるを半量のせ、生地、残り半量の具を重ねる。
- ⑥蒸し器で⑤を約5分蒸す。
- ⑦ごぼうをピーラーで薄切りにし、水に晒して軽く水気をきり、170°Cの油で揚げる。
- ⑧Aをまぜて火にかけ、水溶き葛粉でとろみをつける。
- ⑨器に⑥を盛り、⑧をかけて⑦をあしらう。お好みで黒七味をふる。



ワンポイント

- *筒井れんこんは、できるだけ切り口が白く、繊維の少ない部分を使います。
- *すりおろすれんこんは、粘り気を損なわないために、水に晒さず皮をむいたら軽く洗ってすぐにすりおろし、軽く水をきっておく。
- *蒸し時間が具材や大きさによって異なるので、できるだけ大きさをそろえる。

筒井れんこんについてのお問い合わせはここで

県北部農林振興事務所

所 大和郡山市満願寺町60-1 郡山総合庁舎内
☎ 0743-51-0372 FAX 0743-54-5512



緑あふれる森の中にたずむレストラン。四季折々の自然をさりげなく取り入れたインテリアが心地よいです。

秋篠の森 なず菜

「野菜の旬の味を召しあがっていただきたい」と大山さん。春夏秋冬の奈良の食材をふんだんに使い、素材の味を生かした料理を、ゆったりと味わうことができます。紅葉を楽しみながら、お庭の散策もおすすめです。

シェフ
おおやま かよこ
大山 佳代子 さん

〒 奈良市中山町1534

☎ 0742-52-8560

FAX 0742-52-8561

HP www.kuruminoki.co.jp/akishinonomori/

