

飛騨めし レシピ Vol.2

工藤 英良 氏 プロフィール

10年にわたり、公邸料理人として世界各国の賓客に和食を提供。現在は出張料理人として世界中から依頼を受けて料理を提供しています。



令和3年6月29日に飛騨市の「食の大使」に就任。飛騨市の「食」の認知度向上やブランディングに向けた取り組みをサポートしています。



カボチャ含め煮 鶏そぼろあんかけ

調理時間40分 一人あたり189 kcal

【材料（2人分）】

飛騨産カボチャ……………1/4個（400g）
 昆布（4cm角）……………1枚
 水……………4カップ
 だしパック（9g）…1袋
 酒……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2
 薄口しょうゆ……………大さじ1

<鶏そぼろあん>

鶏ひき肉……………100g
 水……………1カップ
 ショウガ（千切り）…5g
 酒……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1
 薄口しょうゆ……………大さじ1
 A { コーンスターチ…大さじ1.5
 水……………大さじ3

<工藤大使の一口コラム> 大ぶりの方が楽しみ多く!!

「日本料理はだしを取るのが面倒」と、敬遠されがち。それなら材料と一緒にだしパックと昆布を煮て、だしをとる手間を省こうと考えたのがこのレシピです。カボチャは2~3口大にしたほうが切るのが楽ですし、盛り付けたときに贅沢な雰囲気が出ます。また、大きい方が長時間煮ても崩れず、だしをたっぷり吸ってくれます。カボチャの煮汁が残ったら、豚汁やカレーに加えたりして無駄なく利用しましょう。

ひき肉は水と混ぜてから加熱すると細かくほぐれ、上品な舌触りに。鶏そぼろあんは湯豆腐にかけ、しょうゆをひと垂らしても美味しいので、多めに作ってもよいでしょう。

作り方

- ① カボチャの高さを半分に切ってから3等分に切り、皮が付いた面の角を薄くそいで面取りする。
- ② 鍋に昆布、①、水、だしパック、酒、砂糖を入れ、キッチンペーパーを落としぎたにして中火で加熱する。ポコポコと沸いてきたら弱中火にし、カボチャの一部が煮汁から出てきたら爪楊枝を刺して硬さを確認する。さらに煮て、煮汁が最初の1/3程度に減り、爪楊枝がすっと刺さるようになったら薄口しょうゆを加え、弱火で2~3分加熱し、煮汁がやんわり甘しょっぱくになったら火を止めて冷まし、味を含ませる。←「ここがポイント」（冷ます時間は調理時間に含めず）
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ 別の鍋に水と鶏ひき肉を入れて10秒ほど混ぜる。③以外の材料を加えて中火にかけ、底の平らなお玉か木べらで円を描くように混ぜながら加熱する。沸いてきたらアクをすくって火を止めて昆布を取り除き、③を加えて、再び弱火で加熱してとろみをつける。
- ⑤カボチャを温めて器に盛り、④をかける。

ここがポイント

【煮汁を吸収してトロリ】

冷める間にカボチャはさらに煮汁を吸収してトロリとする。しょうゆを加えた後は加熱しても軟らかくならず、外側だけ塩辛くなりがち。

甘くておいしい秋の味覚

「カボチャ」

飛騨産のカボチャは、市内の直売所やスーパーなどでお買い求めいただけます。



問 食のまちづくり推進課 ☎ 0577-62-9010