

〈第3部〉

～ はこだてFOODフェスタ2020 キッチンステージについて ～

はこだて・ブリ消費拡大推進協議会の委員となっている函館市経済部食産業振興課が実行委員を務める「はこだてFOODフェスタ2020」では、函館市民を中心とする来場者に、函館産ブリの魅力を知ってもらおうと、地元のプロ料理人によるブリ料理のキッチンステージを行う予定でした。

しかしながら、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、令和2年(2020年)2月22日(土)～23日(日)に開催予定であった同イベントは、開催を中止することとなりました。

残念ながら、来場者の前で直接披露することは叶いませんでしたが、地元プロ料理人考案の魅力的なレシピを発信するべく、ここで紹介いたします！

～ 掲載レシピ ～

令和2年2月22日(土)予定 ～ 中国料理 ～

「家常香茹鰻海帯

鰻と大様しいたけのピリ辛ソース 北大ガゴメ添え」

講師：函館国際ホテル

(函館市大手町5-10)

中華部 山本 英司 氏



令和2年2月23日(日)予定 ～ 日本料理 ～

「白いブリ大根」

講師：はこだて湯の川温泉 竹葉新葉亭

(函館市湯川町2丁目6番22号)

常務取締役料理長 正根 嗣典 氏



家常香菇鰯海带

鰯と王様しいたけのピリ辛ソース 北大ガゴメ添え

3人前

〈材料〉		〈調味料等〉		
鰯	90g	}	豆板醬	3g
王様しいたけ	50g		醤油	15g
玉葱	15g		酒	5g
竹の子	10g		カキソース	5g
クワイ	10g		バター	5g
北大ガゴメ	9g		スープ	150cc
ブロッコリースプラウト	3g	}	片栗粉	6g
緑ピーマン	1g		水	15g
赤ピーマン	1g		※Bはボールに合わせておく	
黄色ピーマン	1g		ごま油	大さじ1
※下味(塩、コショウ、各少々)他、油少々、バター20g				

〈作り方〉

- ① 玉葱、竹の子、クワイをみじん切りにし、王様しいたけは端を落とし3等分に切り、落とした端の部分と石づきはみじん切りにする。
3等分にしたいたけの両面を十時に切り目を入れ、鰯は30gにカットする。
各ピーマンはみじん切りにし、北大ガゴメは棒状に切っておく。
- ② 鰯としいたけに下味をつけ、しいたけに片栗粉を、鰯には卵白をつけ、しいたけの上に重ねて鍋に20gのバターを入れ、弱火で約6分くらい焼く。
火が通ったら裏返し強火で焼き目をつける。
- ③ 鍋でピーマンと北大ガゴメを炒め、器によけておき、鍋をペーパーで拭いておく。
- ④ その鍋に油を入れ、豆板醬を香りが出るまで炒め、野菜とバターを入れ、炒めてからAの調味料を入れ味を整え、片栗粉でとろみをつけ、ごま油をまぜる。
- ⑤ 器にタレを引き、焼いた鰯をのせ、ピーマン類、スプラウト、北大ガゴメを盛り付ける。



白いブリ大根

1人前

〈材料〉

〈調味料等〉

ブリ切り身	70g	塩	15g
大根	適量	薄口醤油	
菜の花	適量	煮切りみりん	
A 柚子	少々	煮切り酒	
ブリのアラ	〃		

鰹と昆布の出汁・・・水1升(1800cc)に対して 昆布20g 鰹節60g

〈作り方〉

- ① 昆布と鰹で出汁を取り、焼いたブリのアラを加えてさらに弱火で10分程度煮出す。
- ② 出汁に、1升(1800cc)に対し、15gの塩と薄口醤油を少々加え、味を調える
- ③ 大根は大きめのちょう切りにし、串が通るまで茹でた後、②の出汁でさらに炊く。
- ④ ブリはみりん、薄口醤油、酒(1:1:1)の割合の合わせ地に20分漬け込んで焼く。
- ⑤ 菜の花は茹でて水にとって冷まし、水気をきって②の出汁に漬けておく。
- ⑥ 柚子は皮の部分を使用し、おおまかな千切りにする。
- ⑦ 出汁でブリと大根をあたためる。
- ⑧ 器に大根、ブリ、菜の花を盛り付けて出汁を張り、柚子皮をあしらう。

