

第8回
5/15 (WED)
レシピ

地元の食材を使った 本格タパス料理教室



おうち de タパス

ガラエビのビスク

北浦沖の深海で採れたガラエビを使ったビスク（スープ）は、濃厚なエビのうまみがたっぷり凝縮された一品です。

調理時間
(目安)
30分

講師：chez Onji 西園寺 貴之さん

生産者：北浦漁業協同組合 吉田 健司さん（健勝丸）
吉田 優作さん（大和丸）
波越 勇太さん（千織丸）

材料（4人前）

エビ 250g
生米（またはご飯） 30g
玉ねぎ 1/2 個
人参 1/4 本
バター 40g
ブイヨン（魚または鶏） 360cc
トマト（小） 1 個
ブランデー（VO） 20cc
白ワイン 20cc

牛乳 300cc
塩 少々
カイエンヌペッパー 少々

●仕上げ用

[A] 生クリーム 300cc
バター 60g

生クリーム（ホイップする用）... 適量

※ブイヨンがない場合は市販のものは使わず一度沸かした水で代用してください。

作り方

- エビは軽く水洗いし、水気を切ります。
- バター（20g）をフライパンに入れエビを殻ごと炒めます。バターを全体にいきわたらせるように炒めていきエビが色づいてきたらブランデーでフランベします。次に白ワインで、もう一度フランベします。
Point! 1 回目のフランベは、アルコール度が高いお酒のブランデーからすることにより旨味を閉じ込め 2 回目は白ワインを使ってフランベすることにより鍋に残った旨味などをまとめます。
- 玉ねぎ、人参を薄切りにします。鍋に残りのバター（20g）を入れ、弱火で玉ねぎ、人参を色付けないようにしんなり炒めます。
- (3) に沸かしたブイヨン、ざっくりと切ったトマト、塩、カイエンヌペッパー、生米を加えます。生米がやわらかくなるまで中火で煮込みます。（ご飯の場合は、10分程度煮込みます。）
- 熱いままの(4)をミキサーにかけ、牛乳を加えます。ボウルにザルを重ねてこします。こしたら、火にかけて軽く温めます。温まったらもう一度こします。
Point! こす時に上からエビを押さえつけすぎるとエグ味があるので、あまり押さえつけすぎないようにしましょう。
- (5) に[A]を加えバターが溶けたらカップに注ぎます。氷水を入れたボウルに生クリームを入れたボウルを重ね、五分立て程度の硬さにします。ホイップした生クリームをカップの上のせ、オーブンで生クリームに焦げ目がつく程度に焼いたら完成です！
Point! バーナーがある場合は、オーブンで温めて仕上げにバーナーで色をつけてもいいです。



分量は目安です。時期により食材の味も変わるので細かいことは気にしないようにしましょう！

5分立て



ホイップした生クリームは、カップから1みみだけはいくらでもOK!

流れた足跡がすぐ消える

漁獲量が少ないガラエビ

ガラエビ(標準和名:ミノエビ)は深海300メートル程に生息している、甘みと旨味がある非常においしい小型のエビです。群れで行動しないため、まとめて獲るのが難しく、メヒカリ漁で混獲することがほとんどです。そのため市場に出回る数が少ないエビです。

レアもん!?
売ったらめっけもん!

北浦で深海底曳網をしています。沖の深場に行くと大きいメヒカリ、浅場では小さいメヒカリが獲れます。メヒカリは深海魚なので、ガラエビも獲れますが、珍しい深海魚も獲ることがあります。私達は漁師歴が3年~6年と若手です。これからも延岡の新鮮な海の幸をみなさんの食卓へお届けします!



生産者
左: 吉田 優作さん (大和丸)
中央: 吉田 健司さん (健勝丸)
右: 波越 勇太さん (千織丸)

[北浦町] 北浦漁業協同組合

講師

chez Onji 西園寺 貴之 さん

高校卒業後、大阪の調理師学校に入学し、大阪北浜の料亭「花外楼」にて住み込みバイトをしながら学校を卒業。卒業後、三重県賢島「志摩観光ホテル」、グランドプリンス高輪、大津プリンスホテル、阿蘇プリンスホテルなどを経て、イスラエル(3年)、アゼルバイジャン(3年)、フィンランド(2年半)で日本大使館のシェフを務める。帰国後、2007年に「chez Onji」をオープン。

「志摩観光ホテル」元総支配人・総料理長の高橋忠之氏の元で働き、シェフの『火を通して新鮮、形を変えて自然』という言葉は今でも忘れずに、シェ・オンジでしか食べられない料理と時間を提供していきたいです。



タパスはイベント時のみ提供。

chez Onji
宮崎県延岡市本町1丁目3-8
TEL: 0982-33-0301

料理教室に参加した写真、またはお家でタパスを作ったら
#うちタパをつけてInstagramに写真を投稿しよう!

投稿された方の中から、毎月抽選で1名様に
のべおかタパス「食歩き写真集」をプレゼント



- ① 公式アカウントをフォローします。
- ② 料理教室に参加した写真や、お家でタパスを作って撮影します。
- ③ Instagramにハッシュタグ「#うちタパ」をつけて写真を投稿してください。
- ④ 当選された方にはダイレクトメッセージでご連絡します。

*アカウントを非公開設定にしている場合は抽選対象外となりますのでご注意ください。
*キャンペーンは予告なく終了する場合があります。ご了承ください。

本格タパス料理教室の参加者募集中

タパス(小皿料理)を料理人さんと一緒に作ってみませんか?

毎月1回程度
開催します!

場所/エンクロス1F キッチンスペース
募集人数/毎回8名程度
参加費/無料

詳細はエンクロスHP、東九州バスク化構想HPをご覧ください。
お申込みは、エンクロス館内またはお電話(0982-20-3900)まで。

東九州バスク化構想

主催・問合せ
東九州バスク化構想延岡推進協議会事務局
TEL.0982-22-7003

