

第12回

9/12 (THU)
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

アスパラガスとじゃが芋の カウサレジェーナ

ピリッとスパイシーな南米ペルーのポテトサラダです。お酒との相性もよく、ちょっとお洒落な日にしたいときの一皿にも合います。

調理時間
(目安)
50分

講師：restaurante rico tacna 久我 大輔さん
生産者：(一財)北浦町農業公社



材料(4人前)

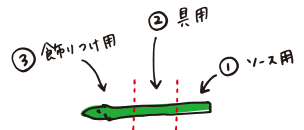
じゃがいも(中)	4個
アスパラガス	8本
ゆで卵	1個
生ハム	4枚
[A]	
オリーブオイル	50cc
アヒ・アマリーヨ	30g
塩	2g
[B]	
オリーブオイル	50cc
マヨネーズ	大さじ6

●パプリカソース

にんにく	2片
たまねぎ(中)	1/2個
パプリカ(赤)	1/2個
ロコト・ペッパー	大さじ1
オリーブオイル	100cc
ブイヨン	100cc
塩	2つまみ

作り方

- マッシュポテト
- 1 じゃがいもを綺麗に洗います。鍋に皮付きのじゃがいもを入れ、かぶるくらいの水(水に対して1%の塩を入れたもの)で強火にかけ、沸騰したら弱火にし30~40分ほど茹でます。竹串がスーッと通るくらいまで火が通ったら火を止めザルにあげて、熱いうちに皮を剥きます。
 - 2 ボウルに裏ごし器を重ねて(1)のじゃがいもを1度こし、[A]を加えて混ぜます。
 - 3 アスパラガスは、ピーラーなどで下半分の皮を薄く剥いて、鍋やフライパンにかぶるくらいの水(水に対して1%の塩を入れたもの)で、強火で約1分茹でます。茹で上がったアスパラガスは3等分に切っておきます。
- アスパラソース
- 4 (3)で3等分にしたアスパラガスの根元側(図①)を、細かく切りミキサーに[B]と一緒に入れ、20~30秒ほど回します。
 - 5 ボウルに(4)のアスパラソースを大さじ1.5、塩1つまみ(分量外)を入れ、アスパラガスの中央部分(図②)を小口切りにしたものと絡めます。
 - 6 お皿の上にセルクル型にマッシュポテト→(5)のアスパラガス→生ハム→マッシュポテトの順で詰めていき、少し押さえながら型から抜きます。スライスしたゆで卵、アスパラガスの穂先側(図③)を飾り、アスパラソース、パプリカソースを添えたら出来上がりです!



アスパラガスのアボガドや小松菜などに、生ハムをチキンに変えるなどしてアレンジしても美味しいです。

パプリカソースは裏面へ →

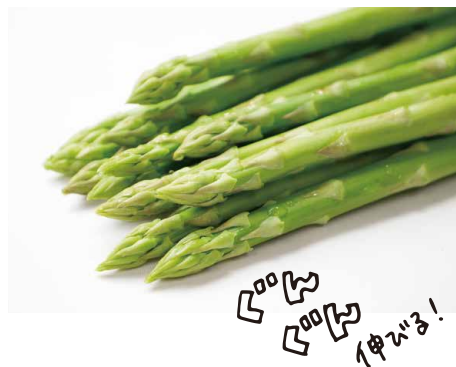
- パプリカソース**
- 1 にんにく、たまねぎ、パプリカをスライスして鍋に入れ、オリーブオイル、ロコト・ペッパーを加え火にかけます。沸騰してきたら蓋をして弱火で約5分煮ます。
Point! ロコト・ペッパーがなければ、鷹の爪 2 本またはタバスコ大さじ 1 で代用できます。
 - 2 具材がしんなりしてきたら、ブイヨン、塩2つまみを加え煮詰めます。量が半分になったらミキサーにかけ、ソースがなめらかになれば完成です。



簡単！パプリカソース…マヨネーズ大さじ4、ケチャップ大さじ2、タバスコ4振り。あとは混ぜるだけ！

北浦町の特産アスパラガス

北浦町では、7戸の農家が15年程前からアスパラガスのハウス栽培に取り組んでいます。形が良く甘みがあると評判の北浦産アスパラガスは、2月～10月頃にかけて収穫しており、特に旬である春に採れるものは大きく育ちます。収穫時期以外でも、一年を通して温度調整や水管理、防除などを行なっています。冷蔵庫で保存するときは下の方を少し切り落とし、濡らしたキッチンペーパーで切り口を包んでおくと鮮度が長持ちし美味しく食べられます。



講師

restaurante rico tacna 久我 大輔さん

父の転勤で5～10才までペルーのタクナ市で過ごす。延岡高校卒業、日本ビジネススクールへ進学。卒業後は宮崎へ戻り「青島アロマガーデン」「ホテルメリージュ」「レストランカーナ」を経て、2008年8月「restaurante rico tacna」をオープン。

子供の頃、ペルーで食べたローストチキンがとても美味しく「いつか自分もこんなお店をしたい!」と思いました。念願の開業から11年が経ちます。主に延岡の食材を使って、ペルーの家庭料理や住んでいたタクナ市の料理を提供しています。リーコタクナでペルー料理を堪能し、ラテン気分を味わってください。



タパスはイベント時・事前予約のみ提供

restaurante rico tacna
 延岡市瀬之口町1-2-6
 TEL: 0982-35-2080

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「食べ歩き写真集」をプレゼント



- ① 公式アカウントをフォローします。 @nobeokatapas
- 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

