

第14回  
11/11 (MON)  
レシピ

地元の食材を使った  
本格タパス料理教室



# 白ネギと魚介のぬた和え

白ネギと、その時期に獲れたお好みの魚介類にまろやかな酢味噌を和えてササッと作れる、お酒に合うシンプルなお皿です。

調理時間  
(目安)  
**20分**

講師：鮭たけ 甲斐威範さん  
生産者：松田 富貴雄さん



- 材料 (4人前)**
- 白ネギ …………… 1本
  - タコ(茹で) …………… 100g
  - 白身魚(柵) …………… 100g
  - マグロ(柵) …………… 100g
  - きゅうり …………… 1本

- [A]**
- みそ …………… 40g
  - 酢 …………… 10cc
  - 練りからし …………… 1g
  - 砂糖 …………… 10g
  - ごま …………… 少々

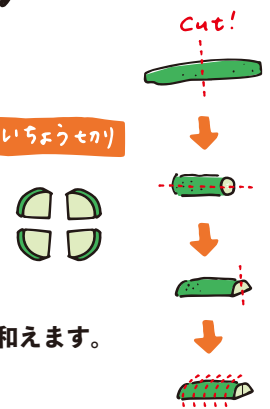
**作り方**

1 白ネギは根元を切り落とし3cm程の長さに切り、沸騰したお湯で30秒ほどサッと茹でて、ざるに取り上げます。ザルにボウルを重ねて、流水でネギを冷まします。ネギが冷えたら水を絞り、キッチンペーパー等で水気を拭き取っておきます。



2 お好みの白身魚、マグロ、茹でタコを1cm角程度の大きさに切り揃えます。

**Point!** 大きさを揃えることで見た目も良く、食べやすくなります。



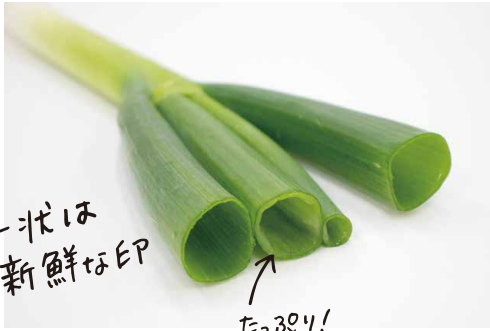
3 きゅうりは塩もみはせず約5mm幅のちょう切りにします。

**Point!** 食感を残すため塩もみはしません。野菜を洗ったあとの水気は、軽く拭き取っておきましょう。

4 ボウル等に[A]の調味料を入れ混ぜ合わせたら(1)(2)(3)を加えて、よく和えます。お皿に盛り付けたら完成です！



**chef memo** 余ったお刺身でも作れます。だし入り味噌を使うと、さらに美味しいのでお試しください！



# 甘くやわらかい白ネギ

北方町下鹿川の猪内川のすぐ側にある畑で栽培しています。やわらかく、比較的太めに育つのが特徴で、猪内山から引いている水を使用しています。土を20cm程掘ってネギを植え、土をかぶせるように盛り、ネギが成長したらまた土を盛る作業を何度も繰り返します。11月～4月頃まで収穫していますが、特に11月～1月の寒い時期に育ったネギは甘みが増し、おいしくいただけます。



生産者 松田 富貴雄 さん [北方町]

今年は台風や雨が多く収穫量が例年より減りました。ネギの他に大根、トマト、きゅうりなどの野菜やお米を栽培しています。丹精込めて作ったネギは、どんな料理にも合うと思います。多くの人に手にとってもらい、それぞれのご家庭で食べてもらいたいです。



講師

## 鮓たけ 甲斐 威範 さん

22歳の時に料理人を志し東京へ上京。「赤坂濱寿司」にて8年修行後、延岡へ戻り30歳の時に「鮓たけ」をオープン。

おかげさまでオープンして5年が経ちました。お店では赤酢の酢飯を使った江戸前鮓を提供しています。延岡は獲れる魚の種類が多く、料理をする環境にとても恵まれていると思います。鮓はもちろん、一品料理もシンプルに、その魚が持っている本来の美味しさと、ポテンシャルを活かせる食べ方を皆さまに味わっていただけるよう心掛けています。



タパスはイベント時のみ提供。

※事前にお問い合わせください。

鮓たけ

宮崎県延岡市中央通2丁目3-4  
TEL: 080-5253-6032

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。
- 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

