

第15回

12/11 (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

椎茸しんじょの 海老入りあんかけ

甘味のある醤油ベースの餡をかけ、椎茸の菌ごとえと風味、ゆずの香りが口の中に広がる「和」を感じさせる一皿です。

調理時間
(目安)
40分

講師：サラリーマン割烹 ふうく福
大山史宣さん

生産者：川野しいたけ
川野 祐弘さん まり子さん



材料(4人前)

生椎茸	100g
生エビ	4匹
白身魚(すり身)	300g
人参	1/2本
銀杏(水煮)	8個
きくらげ(生または乾燥)	少々
片栗粉	適量
みつ葉	4本
柚子の皮	適量
[A] 卵白	1個
塩	少々
タンサン(重曹)	少々

[B] 出汁	500cc
醤油(薄口)	100cc
酒	100cc
みりん	100cc
砂糖	少々
干し椎茸(スライス)	適量



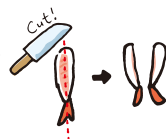
生姜のしぼり汁を加えても、
美味しいです。

タネ(すり身)が余れば、冷凍
してお鍋の具材としても使え
ます！

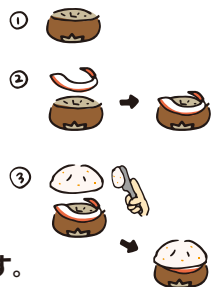
作り方

下処理

- 1 生椎茸 …… 軸を根元から切り落とし、表面に飾りを入れておきます。
- 2 人参 …… みじん切りにして1分程湯がきます。
きくらげ …… 千切りにしておきます。※乾燥を使う場合は戻した後に千切りにしてください。
銀杏 …… 大きい場合は食べやすい大きさ(1cm程度)に切ります。
※生の銀杏を使う場合は、皮を剥いて塩(少々)を入れ湯がきます。
- 3 生エビ …… 殻を剥き、半分に切ります。背ワタは洗い流します。
塩(少々)を入れ湯がき、霜降りにして水分を拭き取ります。



- 4 フードプロセッサーに、適度な大きさに切った白身魚と[A]を入れて粘りが出るまでよく混ぜ、タネを作ります。タネをボウルに移し(2)を加え混ぜ合わせます。
- 5 椎茸(1)の傘の裏側に片栗粉をハケなどでまぶし、エビ(3)は両面に片栗粉をまぶします。
- 6 椎茸の傘の裏側に(5)のエビを置き、(4)のすり身を詰めるように塗っていきます。塗り終えたものを蒸し器に並べて強火で5~6分蒸し、すり身が膨らんだら蒸し器から取り出します。
- 7 鍋に(6)と[B]を入れ、中火で炊きます。
沸騰したら火を弱めて(中火~弱火)落とし蓋をし、10分程煮込みます。
- 8 煮込んだ(7)を先に器に盛り、鍋の出汁に水溶性片栗粉(分量外)でとろみをつけます。
餡をかけ、柚子の皮をおろし、みつ葉を飾ったら出来上がりです。





傘はモッチリ、軸はコリッコリッ

北浦町三川内の山中で原木椎茸を栽培しています。直射日光が当たらず、風通しが良く、適度に木漏れ日が差し込む湿った森の中は、元気な椎茸が育つのに適しています。栽培期間中は農薬等を使用せずに、きれいな空気や冷たい山水など、自然の力を最大限に活かして育てている安全安心な食材です。品種にもよりますが、植菌から収穫まで1年半から2年程かかります。

生椎茸と干し椎茸を取り扱っています。干し椎茸は乾燥後、薪を焚いて仕上げています。自信をもってお届けできる商品となるよう愛情と手間をかけて作っています。お客様が食べて「おいしい!」と言ってもらえること、喜んでもらえることが、私たちにとっても一番の喜びであり、誇りです。



生産者 **川野しいたけ** [北浦町]

左: 川野 祐弘さん 右: 川野 まり子さん

注文受付 TEL : 0982-42-1031



講師

サラリーマン割烹 ふく福

大山 史宣 さん

専門学校卒業後に料理人の道へ入り、この道52年。佐伯市や延岡市で料理の修行を重ね、昭和59年に「サラリーマン割烹 ふく福」を開業。

早いものでお店を開いて35年が経ちました。なるべく地元の食材を使い、安くて良い品を提供できるよう心がけています。30年間提供し続けている「熊蜂の唐揚げ」は密かな当店の人気メニューです。これからも地元の方に愛され続け、食べて、飲んで、笑い、みなさんに満足してもらえる空間となるよう努めていきたいです。



タパスは通年提供

※メニューは時期により異なります。事前にお問い合わせください。

サラリーマン割烹 ふく福

宮崎県延岡市新町6-5 マルビル1F

TEL : 0982-32-0629

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 @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

