

第17回

2/3 (MON)
レシピ

地元の食材を使った 本格タパス料理教室



うちdeタパス

ブロッコリーとえびの ブルスケッタ

イタリアの軽食として親しまれているブルスケッタを、カレー風味にアレンジし、大人から子供まで食べやすい手軽につくれる一品です。

調理時間
(目安)
20分

講師：エンシティホテル延岡「一木一草」
柳田真嗣さん

生産者：瀧口農園
瀧口景子さん

材料(4人前)

ブロッコリー …………… 0.5 株
生エビ …………… 8 尾
酒 …………… 大さじ 1
塩 …………… 少々
コショウ …………… 少々
バケット(幅 1cm) …… 8 枚
ニンニク …………… 0.5 片

●ソース

[A] プレーンヨーグルト …… 大さじ 1
カレー粉 …………… 小さじ 1
マヨネーズ …………… 大さじ 2

作り方

- 生エビは殻と尻尾を剥き、背ワタも取り除きます。
下処理としてボウルにエビ、酒、塩少々を入れて混ぜ合わせ、5分ほど置いてから水で洗い流します。
ブロッコリーは小房に切り分けます。
 - 鍋に水と塩少々を入れ沸騰したら、小房にしたブロッコリーを加え2分ほど茹でます。
茹で上がったらずルなどですくい上げて、氷水につけペーパータオルで水気を拭き取ります。
 - (2)の熱湯で(1)のエビを1～2分茹でます。
茹で上がったら取り上げ、氷水につけペーパータオルで水気を拭き取ります。
 - エビは1cm角ほどの大きさに切ります。ブロッコリーもエビと同じ大きさになるよう荒く刻みます。
刻んだエビとブロッコリーをボールに入れて[A]を加え混ぜ合わせ、塩とコショウで味を整えます。
- point!** お好みに合わせ香辛料の量を調節してください。
- ニンニクの皮をむき半分に切り、切り口を直接バケットに擦り付け、香りをつけます。
オーブントースターでカリッとさせるまで焼き上げます。
 - 焼き上げたバケットに(4)のをのせて器に盛り付けたら完成です。



サンドイッチの具材としても good!
仕上げに粉チーズをかけてもおいしいです!

Let's
アレンジ!

ソース
+
◎ サバのみそ缶
◎ きゅうり & シーチキン など

いろんな組み合わせを楽しく!



花蕾の一粒一粒も綺麗

まるで大木のようなずっしりとしたブロッコリーは、自然豊かで朝晩の寒暖差が大きな行滕町で大切に育てられています。長年の農業経験を元に工夫を凝らしながら、減農薬栽培を行っています。野菜本来の甘みやおいしさを引き出せるよう肥料にもこだわり、自信をもって提供できるものを目指して栽培に取り組んでいます。10月～5月頃まで収穫しており、霜がおりる冬が甘みが増しておいしい時期です。

筍やスイートコーンなど数十種類の野菜を作っています。作物と会話をするように、日々の状態をチェックしながら、丹精込めて育てています。手間暇かけた分ずくずくと育ち、おいしさに応えてくれるので、自信をもってお客様へお届けすることができます。「おいしい!」と喜んで食べていただければ嬉しいです。



生産者 瀧口農園 [行滕町]
瀧口景子さん



講師

エンシティホテル延岡「一木一草」 柳田 真嗣さん

延岡学園高等学校の調理科を卒業後、東京の洋食レストラン「紅花」にて7年勤務。延岡へ戻り「ホテルメリージュ延岡」で洋食を担当し、現在「エンシティホテル延岡」の「一木一草」でチーフを勤めている。



一木一草では、県内の食材をふんだんに使った安心・安全なメニューを和洋折衷のビュッフェスタイルで楽しめます。延岡の食材は良質なものが多く、レベルが高いと感じています。お客様にご満足いただけるよう、スタッフ一丸となってサービスの向上に努め、今後も様々なメニューを展開していきたいと思えます。

エンシティホテル延岡「一木一草」
宮崎県延岡市紺屋町1丁目4番地 28
TEL : 0982-32-6346

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

