

第6回
2/25 (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

へべすブリのぶり大根

簡単に作れる絶品ぶり大根です。ひと手間かける事でなめらかで柔らかくおいしく仕上がります。ご飯にも、日本酒にも合う一皿です。

調理時間
(目安)
40分

講師：日本料理 匠 高橋 克己さん
生産者：養殖生産グループ
(有)丸正水産 堀田 洋さん
(有)中千代水産 中田 真穂さん
(有)丸八水産 堀田 翔平さん

材料(4人前)

大根 …………… 1/4 本
ブリ …………… 4 切れ (160g 程度)
ブリの骨 …… 少々 (1~2 個)
※手に入らなければなくても構いません。
木の芽 …………… 適量

[A] 出汁 …………… 250cc
酒 …………… 100cc
濃口醤油 …… 50cc
みりん …………… 100cc
砂糖 …………… 15g

作り方

1 大根は皮をむき厚さ3cm程の半月切りにしてボウルに水を入れしばらく水にさらします。



Point! 水に浸けておくと下ゆでした時にアクが抜けやすくなります。



大根は甘味が強い頭部分を使います!

ぶり大根は一度に食べきれぬ量だけを作るほうがおいしく食べられます。

ブリの下処理

- 2 ブリを厚さ約2cm (40g) に切ります。
- 3 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら若干火を弱めて静かにブリと骨を入れます。お湯にサッとくぐらせて取り出し、氷水に静かに入れます。
- 4 めめりを指の腹をつかい流水でサッと流します。

5 鍋にたっぷりの米のとぎ汁と、ご飯(または生米)をひとつまみ加えたものに(1)を入れ、中火で五、六分程度(芯が残る程度)に火が通ったら、火を止めて大根をお鍋に入れたまま、そのまま自然に冷まします。冷めたら水で表面を洗いしばらく水にさらします。

Point! お米を洗った時の1回目と2回目のとぎ汁を使用します。とぎ汁が足りなければ水で補います。水のみでもおいしく出来ますが、米のとぎ汁とご飯を入れることにより、しっとりとした仕上がりになります。

6 鍋に大根、ブリ、骨を入れ[A]を加えます。強火にかけ沸騰したら中火にします。ブリが踊らないよう、更に火加減を調整します。(中火~弱火)

Point! 骨を入れると照りが出ておいしく仕上がります。

7 煮汁が減って程よい色艶になったら鍋を手前に傾けて、具材を奥にやり、煮汁が手前にくるようにして、味を均一にするためにおたまで煮汁をまんべんなくまわしかけていきます。

8 程よい煮汁が残っており、照りが出てきたら火を止めます。
(途中で煮汁を舐めてみて好みの味だったら、そこで火を止めても構いません。)

9 お皿に盛り、木の芽を飾れば出来上がりです!





おいしい秘密は🍊にあった!

へべすブリは、「へべす（平兵衛酢）」の乾燥粉末を餌に混ぜて水揚げ前の約2ヶ月間30回以上与えた養殖ブリです。臭みが少なく、脂が乗っているけれどさっぱりしており、日持ちするの
が特徴です。北浦のきれいな海で1年間かけて育てています。12月～3月の寒い季節が一番脂が乗っており、おいしく食べられます。

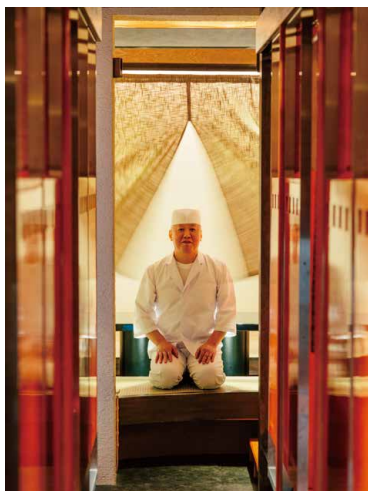
変色しにくい!

へべすブリが生まれてから6年目。へべすの乾燥粉末を餌に混ぜて、与えたときの身質の変化などを水産試験場や宮崎大学などで分析しました。その結果、通常のブリに比べて鮮度や栄養状態が良いということが分かりブランド化が実現となりました。今年はへべすの自家栽培にもチャレンジしてみようと思っています!



生産者 養殖生産グループ [北浦町]

左:(有)丸正水産 堀田 洋さん
右:(有)中千代水産 中田 真稔さん



講師

日本料理 匠 高橋 克己さん

高校卒業後、19歳で京都「畑善」で3年修行し、その後、京都・貴船「料理旅館 ふじや」名古屋「料亭 松楓閣」、京都・石部小路「睦巳」などで修行を重ねた後に、延岡へ戻り平成4年12月に「日本料理 匠」をオープン。

「目で味をつけて、舌で確認する」基本を忘れずに、新しいものを取り入れつつ本質は崩さないよう心がけています。お食事を楽しんでもらうために県外よりご来店されるお客様にはお口に合うよう醤油を使い分けるなど一品一品、真心こめて作っています。延岡の料理人や生産者、お客様との交流を大切にしていきたいです。





タパスはイベント時のみ提供。

日本料理 匠 
宮崎県延岡市中央通3丁目3-4
TEL: 0982-34-7737

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

