

① メニュー名

医療従事者の方々へ感謝の花束を！

静岡パワー食材で ブーケサラダ🌸

② 材料：4人分

マグロ……………2 冊
用宗産しらす……………1 パック
静岡県産ケール……………適量
静岡県産リーフレタス……………適量
静岡県産はなびらたけ……………適量
静岡県産折戸ナス……………1/2 個
静岡県産自然薯……………1/3 本
きゅうり(近所の方が育てたもの).2 本
プチトマト(自家栽培) ……………. 5 個
おくら(自家栽培) …………….5 本
静岡県産とうもろこし……………1/3 本
静岡県産バターナッツカボチャ…1/2 個
静岡県産青パパイア……………少量
ニンジン……………1/2 本
静岡県産イチヂク……………1 個
静岡県産アスパラ……………2 本
静岡県産ピオーネ……………少々
自家栽培ローズマリー……………適量
静岡県産清沢レモン……………2 個
有東木山葵……………...1 本
延命酢……………大さじ 3
静岡県産抹茶……………...適量
オリーブオイル……………大さじ 3
マヨネーズ……………大さじ 3
醤油……………... 小さじ 2
バター
砂糖
ごま油
米油
塩

③ 作り方

1.ドレッシングを作る

(レモンドレッシング)

レモンを絞り、果汁大さじ 6 と、オリーブオイル大さじ 3、延命酢大さじ 3 を入れて混ぜる。塩胡椒で味を整える。ローズマリーを入れる。

(わさびマヨネーズソース)

有東木わさびはすりおろし、マヨネーズ、醤油とあわせる(香りが飛ばないように混ぜるのは食べる直前)

2.《焼く》

自然薯は皮を剥き、軽く焼いて型抜きする。

マグロは割り箸をさして、コンロの火で炙り焼きし、一口大に来る。

3.《煮る》

にんじんのグラッセを作る。

人参は輪切りにし、鍋に砂糖、バターと共に落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る。

4.《茹でる》

おくらは塩でもみ洗いし、塩を入れた熱湯で茹で輪切りにする。アスパラも茹でて斜めに切る。はなびらたけはさっと湯がいておく。

5.《蒸す》

とうもろこし、バターナッツカボチャは蒸し器で蒸す。とうもろこしは実をとっておく。バターナッツカボチャは、スプーンでまるくり抜いておく。

6.《揚げる》

シラスはごま油でカリカリになるまで揚げる。

折戸ナスは一口大に切り、塩もみし、素揚げしておく。

マグロは塩胡椒して、小麦粉、たまご、抹茶を入れたパン粉をつけて 180 度に熱した米油で揚げ、マグロのカツレツを作り、一口大に来る。

7.《切る》

ケール、リーフレタスを洗いちぎる。トマトは薄切り、青パパイヤはピーラーで薄くスライスをし水にさらし、箸に巻いてカールさせる。

キュウリは輪切りし型抜きする。

8.《和える》

お皿に野菜を彩りよく盛り、準備した具材、果物(イチヂク、ピオーネ)を飾っていく。乾煎りしたくるみも散らし、用意したレモンドレッシングで和える。

お好みでマグロカツレツには、わさびマヨネーズソースをつける。

④ 我が家ならではの工夫

・洗って切るだけの簡単なイメージのサラダですが、調理の基本《焼く、茹でる、煮る、蒸す、揚げる、和える》を意識して、素材に合わせた調理を行いひとつの料理にまとめました。

・野菜、タンパク質、フルーツやナッツなど栄養豊富で、免疫力をあげる力のある静岡の食材をふんだんに入れました。(青パパイア、バターナッツカボチャ、はなびらたけ等、めずらしい野菜も静岡では作られており、そのひとつひとつが素晴らしい力を持っています。)

・手作りドレッシングも静岡ならではの延命酢とレモンでシンプルですが、それぞれの素材を活かし調和する味付けを意識しました。

・メインとなるマグロのカツレツは、静岡産の抹茶を衣に加えたことで、生臭さもなくなり、中はレアに美味しく仕上げました。

・ガスならではの調理で、マグロの炙りも用意しました。香ばしい焦げ目がサラダの味に深みをくれます。

⑤ 親子でお料理したエピソード

(娘)今回、料理を作ることになって、がんばってくれている医療従事者の方々へ栄養たっぷりのサラダをプレゼントしたいと思い、ブーケサラダにしようと決めました。

いざ作ってみると、しらすがパチパチ飛んだり、オクラがネバネバしていて中々大変でした。せっかくブーケサラダを作ったので、医療従事者の方々へ贈りたかったです。

(母)今年で3回目の参加になります。

夏休みに親子で真剣に取り組ませていただき、いつも思い出深い時間になっています。

今年は実技がないとのこと、その分時間を気にせず丁寧な作業、手をかけた料理を作ることができました◎いつもはそれぞれの分担をこなすだけで娘の様子を見る余裕がありませんでしたが、今回は撮影したり、成長を感じる事が出来て嬉しかったです。

大人好みの凝ったものではなく、子どもでも取り組みやすいメニューを心を込めて作ることを意識しました。贈りたい人を想い料理をすることが、一番美味しく出来る秘訣だと娘に伝われば嬉しいです。