

ふじいひろのり
御料理ふじ居 藤井寛徳氏

プロフィール：
金沢、京都で11年修業のち、故郷富山に戻り、海老亭別館の料理長を3年勤める。
平成23年6月 御料理ふじ居を開業。本物本質にこだわり、日本料理の伝統と文化
を後世に伝えていく想いを抱き日々精進している。



～身近な食材で日本料理を作りましょう～

紅ずわい蟹の煮こごり

材 料 (4人前)
紅ずわいむき身：100g
出汁：360cc
酒：45cc
調味料 味醂：45cc
薄口 醤油：45cc
ゼラ (粉)：2袋・5g 入り
生姜汁：適量

- 作り方
1. 出汁と調味料を合わせて火にかける
 2. ひと煮立ちさせて、蟹身を入れる
 3. 生姜汁をしぼりゼラを溶かす
(粉ゼラは水でもどすしておく)
 4. 荒熱をとり流し缶や器で冷やし固める。



音川産かぶらと福光あんぼ柿のなます

材 料 (4人前)
音川かぶら：1 / 2 ケ
あんぼ柿：2 ケ
塩水：適量
甘酢 酢：180cc
砂糖：100g
水：180cc

- 作り方
1. 酢、水、砂糖を鍋に入れ火にかけて甘酢を作る
(沸かさなくても、とければよい)
 2. かぶらは皮を厚めに向いてスライスする (2mm ほど)
※あまり薄いとしんなりしすぎてたよりない
 3. 3%の塩水に 30 分ほど浸け、ザルで切り甘酢につける。

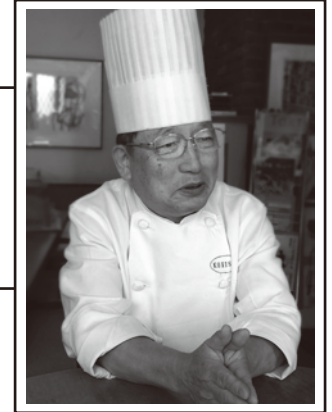
ポイント

- ★ 一週間ほどの乾燥で仕上げる「あんぼ柿」は半生のゼリー状で、干し柿より軟らかいのが特徴。ジューシーな「あんぼ柿」は福光が誇る逸品。(10月下旬～12月上旬ごろ)
- ★ 音川産の収穫された大かぶらは主に京都の食文化を代表する「千枚漬け」の材料に使われています。その名の通り、直径13センチ、重量1キロ以上、大きいものは5キロにも及ぶ巨大なかぶらで、雪のように純白な実はきめが細かく甘味があり、伝統ある京漬物の食材として重宝されています。富山が誇る食材の一つです。



こにしけんぞう
レストラン小西 代表 小西謙造氏

プロフィール：1947年富山市生まれ。1967年 仏蘭西料理ワールド(東京六本木)にて修業。フランス、スイスなどヨーロッパで活躍した料理長に師事する。1969年レストラン小西を開業。1996年ベルリン世界料理オリンピックに日本代表リージョナルチームの団長兼監督として出場。銀メダル、銅メダルを受賞する。2000年全日本司厨士協会 富山県本部会長に就任。2000年WACS世界司厨士連盟より公式 国際料理コンクール審査員に任命される。2000年 コロンボ、2002年 京都、2005年、2007年 モスクワ料理コンクールにおいて国際審査員を務める。2011年 全日本司厨士協会 北陸地方本部 会長に就任。



～身近な食材でフランス料理を作りましょう～

富山産 里芋のクリーム・スープ

材 料 4人前

里芋：200g～250g (スライス)
タマネギ：1/2個 (スライス)
牛乳：400cc～(加減して必要な濃度に調整する)
バター：大さじ1
塩：微量

- 作り方
1. 鍋にバターを入れタマネギを色つかないように丁寧に炒める
(IHは弱温から中温)
 2. スライスした里芋、牛乳を加え 柔らかくなるまで中温で煮込む
 3. ミキサーにかけ こし器で漉しスープベースを作る
 4. 牛乳で必要な濃度にのばす
 5. 塩で味を調える

ポイント

- ★ 富山県産里芋はカリウムの含有量が多くカルシウムと食物繊維がたっぷり一定量を作り小分けして冷凍保存すると便利です。



バイ貝の香草風味焼き (エスカルゴ風)

材 料 4人前

バイ貝 (中)：3コ×4人 (大きさによって数量を調整) 塩、胡椒
バター (有塩)：250g バイ貝を炒めるためのバター：大さじ1
ニンニク：4片 白ワイン：50cc
タマネギ：1/4個 レモン汁：1/2個分
タイム：2～3枝 フランスパンの皮：少量 (粗刻み)
イタリアンパセリ又はパセリ：2枝

- 作り方
1. バターをボールに入れ室温で柔らかくしておく
 2. 鍋によく洗ったバイ貝と白ワイン、レモン汁、パセリの茎を入れ
中火で蓋をして蒸し煮にする
 3. 煮上がったたらボールに空け、粗熱をとる。竹串で殻からバイ貝を取り出し腸と身を分ける。
 4. ニンニク、タマネギ、タイム、イタリアンパセリ、すべてをみじん切りにする
「1」のバターと合わせよく混ぜる。塩、胡椒で味を調える
 5. フライパンにバターを溶かし「2」のバイ貝を入れ炒める 少し色づいてきたら
「4」の香草バターを加え入れ
フランスパンの皮も入れ全体を炒める
 6. 温かい皿にバイ貝を盛りつけ フランスパンの皮とソースを全体にかける

ポイント

- ★ ブランディやウイスキーなどバターの中に少し加えると風味がもっと良くなります。
- ★ アサリ、牡蠣、エビなどでも試みましょう。

