

夏を味わうレシピ

# 彩りフレンチ







## 彩りフレンチ

伝統野菜は旬を味わう野菜です。その時期にしか収穫できないからこそ、季節を感じることができます。また旬の野菜には、その季節を健康に乗りきるための働きを持つものが多く、例えばキュウリは、体の熱を冷やす働きなどがあることから、いわき市でも昔から栽培されてきました。

川前町小白井地区の「小白井きゅうり」は半白の果皮や、短く太い円筒型のずんぐりとした形など、個性豊かな見た目です。塩水でしっとり漬ける「どぶ漬け」は、地域を代表する伝統食として重宝されてきました。

三和町上三坂地区で栽培されている「昔きゅうり」は、若い果実はシャキシャキと歯切れよく、成熟させると肉厚でしっかりとした歯ごたえがあり、どの時期でも美味しく楽しめます。新鮮なものほどブルームという白い粉が果実を覆っており、鮮度を見分ける目安となります。

「深山田にんにく」は、小ぶりですが辛みが強いのが特徴です。「ニンニクは土を選ぶ」と言われており、長い間同じ種球で栽培することは難しい野菜です。しかし、遠野町深山田の栽培者さんは、60年以上にわたる栽培経験を活かし、希少な在来ニンニクを大切に守っています。

今回は、夏野菜の代表である「キュウリ」を、さまざまなアレンジで調理しました。生だけでなく、火を通して美味しく、多くの可能性を持った野菜と言えます。



小白井きゅうり



昔きゅうり



おくいも



深山田  
にんにく



レシピ考案

湯本 修平 さん

中央台・ララチャンスいわき



ララチャンスいわきは、オープンキッチンが人気の結婚式場です。



ララチャンスいわき

〒970-8047  
いわき市中央台高久 2-28  
TEL. 0246-46-2511 FAX. 0246-46-2521  
URL <http://ikk-wed.jp/iwaki/>



## 人を想い、向き合う料理

『ララチャンスいわき』の湯本修平シェフは、食べる人のことを想い、食材の魅力を活かした料理をお出しすることを大切にしています。

例えば、披露宴の場などで大勢のお客様に提供する料理の「温度差」をいかに少なくし、全員に温かい料理を召し上がって頂けるかについて考えます。食材に旬があるように、料理にも旬があります。どんなにシェフが技巧を凝らし、冷めては意味がありません。湯本シェフは食べる人のことを想い、美味しさを徹底的に追求し、それをシンプルに伝えることを目指します。

今回考案して頂いたメニューも、伝統野菜をより身近な食材として食卓に取り入れられるよう工夫していただきました。キュウリは生で食べることが多く、レパートリーが限られがちですが、「昔きゅうり」や「小白井きゅうり」の大きさやみずみずしさ、加熱に強いという特徴を活かし、熱を通した料理に仕上げてくださいました。ひとつの食材から多くの魅力を感じ取ることができるレシピは、家庭でも簡単に真似できると好評でした。

「自分の技巧や哲学を一皿に込めたい」。多くの料理人に共通している想いかもしれませんが、それは時に独りよがりになりがちです。食べる人を想うということは、簡単なようで実に奥深く、「家族や大切な人に食べさせたいから栽培している」という、伝統野菜が今日まで作り続けられてきた原点を、湯本シェフは改めて気づかせてくれます。

# 昔きゅうりのラタトゥユ



## 材料 4人分

(野菜は全て同量が基本です)

昔きゅうり	1本
深山田にんにく	1/2片
玉ねぎ	1/2個
トマト(中玉)	2個
黄パプリカ	1/2個
赤パプリカ	1/2個
茄子	2本
トマトペースト	10g
タイム	適宜
塩	適宜
コショウ	適宜
グラニュー糖	適宜
オリーブオイル	適宜
揚げ油	適宜

## 作り方

- 1 昔きゅうり・茄子をカットし、塩をしておく。(あく・水分をぬく)



- 2 トマトを湯剥きし、一口大にカットする。
- 3 玉ねぎ・パプリカもカットし、深山田にんにくはみじん切りにする。
- 4 小鍋にオリーブオイル、深山田にんにくのみじん切りを入れ弱火で香りをだす。
- 5 玉ねぎを加え、軽く塩をし、透き通るまで炒める。
- 6 トマトペーストを加え、強火で炒める。(酸味を和らげ、コクをだす)

- 7 湯剥きしたトマト・タイムを加え、軽く塩・コショウ・グラニュー糖を加え煮詰める。
- 8 煮詰めている間に、昔きゅうり、パプリカ、茄子を素揚げする。食感と色を残すこと。軽く塩をしておく。
- 9 7が煮詰まったら、塩・コショウで調味。
- 10 火からおろし、8を加え軽くなじませる。(常温でゆっくりと冷ましていく。ラップで密封すると味がよくなじむ。)



※ 一晩おいても美味しく召し上がれます。

# 小白井きゅうりのファルス・グラタン仕立て

(ファルスとは、肉や魚、野菜などの中に別の食材を詰めた料理です)



## 材料 4人分

小白井きゅうり (大きさの目安1本=200g)	2本
鶏ひき肉	135g
深山田にんにく	1/2片
玉ねぎ	100g
さとまめの味噌	10g
とろけるチーズ	4枚
オリーブオイル	適宜
花穂	適宜
塩	適宜
コショウ	適宜
山椒	適宜

※さとまめの味噌は残念ながら非売品です。ご家庭では白味噌で代用可能です。

## 作り方

- 1 小白井きゅうりを縦半分に切り、スプーンで種を取り除き、塩をする。

きゅうりの種はザルにペーパーをあて、水気をきっておく。



- 2 フライパンで鶏ひき肉を炒める。塩・コショウで調味し、ザルにあけ余分な脂をきる。
- 3 同じフライパンにオリーブオイル、深山田にんにくのみじん切りを入れ弱火で香りをだす。
- 4 玉ねぎのみじん切りを加え、透き通るまで炒める。

- 5 ④に①のきゅうりの種を加え、軽く水分をとばし、さらに②を加えなじませる。

- 6 ⑤にさとまめの味噌を(味をみながら)加え、塩、コショウで調味する。

- 7 小白井きゅうりから出た水分を拭き取り、軽く小麦粉をつける。

- 8 ⑦に⑥を詰め、とろけるチーズをのせる。



- 9 180度のオーブンで9分、加熱する。(焼き色が目安。小白井きゅうりの色と食感を残すことがポイント。)

- 10 お好みで山椒を振り、花穂を飾って完成。

# ポム・パイヤソン

## おくいもと小白井きゅうりのガレット仕立て



### 材料 4人分

おくいも	270g
小白井きゅうり	70g
澄ましバター	適宜
塩	適宜
コショウ	適宜
カレー粉	適宜

### 澄ましバターとは

ボウルにバターを入れて湯煎にかけると、下部に白い不純物が、上部には透き通った黄色の液体がたまります。上部の黄色の液体が澄ましバターです。澄ましバターには不純物が含まれておらず、料理に用いると焦げずにきれいに仕上がります。

### 作り方

- 1 おくいもの皮をむき、スライサーなどを使って細めのせん切りにする。ボウルに入れ、塩、コショウする。  
(洗わない!! でんぷん質が水に流れ出てしまうとガレットがまとまらない)



- 2 小白井きゅうりもスライサーでせん切りにし、ペーパーで水分を拭き取る。塩、コショウ、カレー粉で調味する。(せん切りは、おくいもよりもやや太め。食感を残す)
- 3 フライパンに澄ましバターを入れ、温める。おくいもをフライパンに入れ丸く整える。

- 4 その上に、調味した小白井きゅうりをのせ、さらにおくいもで包む。



- 5 へらで丸く形を整えて焼く。(ふたをしても可) 焼き色がついたらひっくり返し、裏面にも焼き色を付ける。(途中、足りなければ澄ましバターを加える。油脂分が少ないと綺麗に色づかない)
- 6 両面をカリッと焼いたら完成。