【美食福井食材】 新しいご当地メニューコンテスト

福井のひとくち宝箱～若狭牛といちほまれ、福井の恵みを一口に～



【材料】分量 2人分

＜いちほまれの梅香るてまり＞
- いちほまれ(炊きあがり) …… 180 g
- 米酢 …… 大さじ１
- 砂糖 …… 4 g
- 塩 …… 1.5 g
- 福井梅ペースト …… 7 g
- 大葉（大きさによる） …… 3~4 枚

＜若狭牛＞ ……
- 若狭牛焼肉用 …… 20g×6枚
- 醤油 …… 大さじ１と1/2
- みりん …… 大さじ１
- 酒 …… 大さじ１
- きび砂糖 …… 4 g
- エディブルフラワー、ハーブ …… 適量

＜福井梅ソース＞
- 福井梅の梅肉 …… 15 g
- はちみつ …… 5 g
- 米酢 …… 小さじ1/2

＜丸頭竜まいたけ＞
- 丸頭竜まいたけ …… 50 g
- バター …… 5 g
- 醤油 …… 2 g

＜上庄里芋チップ＞
- 上庄里芋 …… 1/2 個
- 揚げ油 …… 適量
- 塩 …… 少々

＜上庄里芋の中心＞
- 上庄里芋(皮剥き) …… 60 g
- 白こしょう …… 少々
- 塩 …… ひとつまみ

【作り方】

1	炊きあがったいちほまれに米酢、砂糖、塩を合わせた合わせ酢、福井梅ペーストを切る様に混ぜ千切りにした青しそを加える。1個30gずつに丸く握る。
2	上庄里芋の中心を作る。里芋を蒸す又は茹でて熱い内に潰してなめらかにする。塩、こしょうでほんのり味をつけ、6個分（1個5～10g）にまるめる。
3	ラップの上に１個30gの1を広げ、中心に2を置き、ふんわり丸く包む。（直径4cm位）
4	若狭牛をフライパンでさっと焼き、調味料を加えてからめ、③にのせ、ラップで丸く整える。鍋に残った調味料をとろみがでるまで煮詰めて肉の上にかける。
5	丸頭竜まいたけを2㎝位にほぐし、オリーブオイルで加熱してからバター、しょうゆで香りをつける。1個辺り8gをのせる。
6	材料を合わせて福井梅ソースを作る。（梅はしっかりペースト状にする。）
7	上庄里芋をスライサーで2mm位に薄くスライスし、ペーパーで水気を拭き170℃の油でカリッと揚げ、塩をふる。1個あたり1枚を用意する。
8	4の上にまいたけをのせ、福井梅ソースを1g位、食用菊、クレイジーピー等マイクロハーブをのせ、上庄里芋チップスを立てる。

ポイント

・上庄里芋の中心は塩、こしょうで薄味にして他の食材とのバランスをとります。
　いちほまれの甘味と若狭牛の旨味を引き立て、上品な味わいに仕上げます。
・盛り付けは高さを意識して、立体的に仕上げます。
・食用菊とクレイジーピー等のマイクロハーブで彩と華やかさをプラスします。
・ソースはとろみを出して流れないように仕上げます。

使用した「美食福井」の食材

若狭牛, いちほまれ, 九頭竜まいたけ, 上庄さといも, 福井梅

合わせる福井県産飲料

日本酒

レシピに込めた思い

若狭牛の旨味と、いちほまれのやさしい甘味、そこに福井梅の爽やかな酸味、丸頭竜まいたけの香り、上庄里芋の滑らかさと食感を重ね、彩り豊かな食用菊とマイクロハーブで華やかに仕上げました。まるで宝箱を開けたような、福井の恵みが詰まった、ひと口サイズの贅沢な手まりです。