



〈長なすと豚ロースのパニーニ〉

●材料（4人分）
食材／バケット（縦半分に切ったもの4切れ・フォカッチャ、食パンでもOK）・長なす（1～2本）・豚ロース（厚さ3mm程度のもの4枚）・トマト（1～2個）・モッツアレラ（1個）・ベビーリーフ（適量）
調味料／塩・コショウ・オリーブオイル（EXバージン）・黒酢・強力粉（各適量）

- 作り方
 - ①なすを縦に7～8mmの厚さに、パンの長さに合わせて切る。
 - ②フライパン（テフロンがおすすめ）にオリーブオイル（大さじ1）をひき、ナスを片面2分半くらいうつ両面焼く。
 - ③黒酢（なす1本に対して大さじ1）に軽く塩・コショウし、焼いたなすを熱いうちにからませる。黒酢がはじむようにラップして、粗熱がとれたら冷蔵庫へ。
 - ④豚ロースは筋を切り、軽く塩・コショウして強力粉をつけて中火で焼く。
 - ⑤豚ロースに火が通ったら余分な油を捨て、黒酢（大さじ1）を焼きながらからめる。
 - ⑥トマト、モッツアレラを7～8mmの厚さにスライスし、トマトに軽く塩をふる。
 - ⑦バケットに豚ロース、ベビーリーフ、なす、とまと、モッツアレラを乗せ、モッツアレラに軽くコショウし、オリーブオイルをかけてもう1枚のバケットではさんで完成。

●北林シェフの cooking advice

長なすの長さを生かして、バケットで長～く作るのも楽しいです。ピックを差すとカットしやすくなります。それぞれの具材が調味料の役目をするイタリアのサンド

●佐藤 良治（さとうりょうじ）さん

生木葉ファーム代表。自社の無農薬自家製有機肥料栽培の野菜と放し飼い鶏の有精卵を週末営業の直売所で販売しています。

生木葉ファーム
電話：0246-36-4870

いわき市好間町榎小屋字小座取2



〈元気が出るカツオのステーキ〉

●材料（4人分）
食材／カツオ（1サク）・アボカド（1個）・ニンニク（2かけ）・梅干し（1～2個）・白すりごま・あさつき（各適量）
調味料／塩・コショウ（各適量）・オリーブオイル（大さじ2）・赤ワイン（大さじ1）・黒酢（大さじ2）

●作り方

- ①ニンニクは薄くスライスし、梅干しは種から果肉を外して刻んでおく。
- ②アボカドは半分に割り、種を取って皮をむき、1cm程度の角切りに。
- ③カツオは生臭さを取るため、血合いを取り除く。
- ④フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れてから火をかける。にんにくが色づいてきたら、焦げる前に取り出す。
- ⑤カツオに塩・コショウし、中火～強火で超レアに焼く。
- ⑥火を止めカツオを取り出し1cm余りの厚さに切る。
- ⑦フライパンに残ったオイルに赤ワイン、黒酢、塩、コショウを加え、ソースを作る。沸いてきたら、梅干しの半量を入れる。
- ⑧皿にカツオを並べてソースをかけ、ニンニク、アボカド、梅干し、あさつきを散らし、コショウ、ごま、オリーブオイルをかけてできあがり。

※つけあわせにオススメ：なすのマリネ

なすを厚さ7～8mmにスライスして両面を焼き、塩・コショウした黒酢にからませて冷蔵庫で冷やします。

●北林シェフの cooking advice

魚が苦手なお子さんも食べられるように、お肉風のステーキにしました。カツオは超レアに焼いて厚切りがおすすめです。アボカドはスライスでもOK。自由に盛りつけをしてみてください。

●北林 由布子（きたば やしゆうこ）さん

イタリアンカフェダイニング La Stanza（スタンツア）シェフ。有機栽培の野菜や有精卵などを使い、素材のおいしさを生かしたイタリア料理をつくっています。

イタリアンカフェダイニング La Stanza

電話：0246-35-5767
いわき市平字三町目8-2-3F



〈インゲンのくるみあえ〉

●材料（4人分）
食材／インゲン（50g）・突きこんにゃく（50g）・柿（1/2個）・あぶら麩（厚さ1cmのもの2切れ）・生くるみ（20g）・白ねりごま（適量）
調味料／だし・しょうゆ・砂糖、みりん（各適量）

●作り方

- ①インゲンは両端を切り、4等分にしてゆで、ゆであがつたら氷水に入れて色止めをする。
- ②こんにゃくは熱湯でよく抜きをする。あぶら麩はぬるま湯で戻す（20分程度）。
- ③生くるみは揚げるかローストしておく。
- ④インゲン、こんにゃく、あぶら麩に下味をつけるため、だし・しょうゆ、みりんを入れて沸かした鍋で煮含める。味が入りにくいくらいにやくを先に入れ、味がいたらインゲン、あぶら麩を入れる。
- ⑤インゲンが柔らかくなりすぎないように、ひと沸かしたら具と汁をボウルに移し、一回り大きいボウルに入れた氷水にボウルごとつけて冷ます。
- ⑥くるみをすり鉢で碎く、ねりごまを加え、だし汁でのばす。砂糖、しょうゆ、みりんを加えてまぜていく。
- ⑦柿を拍子切りにし、塩水にくぐらせる。
- ⑧全て具材の水分をキッチンペーパーで取り、くるみとあえて出来上がり。

●鈴木シェフの cooking advice

仕上がりが水っぽくならないよう、くるみとあえる前に、具材の水気をしっかり取ることがポイントです。インゲンや柿など、それぞれに違った食感を楽しんでください。

●吾妻節子（あずませつこ）さん

いわき市三和町で家業の農業を営んでいるほか、冬を除く季節の週末は、同じ地域の農家の女性たちとともに「農家レストラン ぶろばんす亭」を営業。自分たちが育てた旬の野菜を使った料理をバイキング形式で提供しています。吾妻さんの野菜は「ぶろばんす亭」のほか、同町内の直売所「三和ふれあい市場」でも購入できます。吾妻節子さん：いわき市三和町上三坂字中町117
電話090-7797-7831



〈サンマの酢洗い〉

●材料（4人分）
食材／サンマ（1匹）・大根（100g）・生姜（1かけ）・カボスまたはレモン
調味料／塩・酢・砂糖（各適量）

●作り方

- ①サンマを3枚におろして、腹骨を削ぎ落とし、小骨も取り除く。
- ②おろしたサンマの薄皮を引き、1.5cmの幅に斜めに切る。
- ③ポールへ入れ塩をふって冷蔵庫に10～15分おく。
- ④大根をおろしは塩・砂糖、酢の順に味をつける。
- ⑤冷蔵庫からサンマを取り出し、酢を入れて洗うようにし、ザルにあける。
- ⑥サンマを器に盛り、大根おろし、おろし生姜、カボスなどのスライスを添えて出来上がり。

※サンマの小骨の取り方

サンマの小骨はピンセットで取る方法のほか、V字型に包丁を入れて小骨がある部分を切り取る方法があります。（この時、皮まで切ってしまわないように注意してください）

●鈴木シェフの cooking advice

塩をふったサンマを水で洗う代わりに、酢で洗うのがサンマの酢洗いです。酢じめよりもサンマの生の食感が味わえます。サンマにふる塩はしっかりとめがおすすめです。

●鈴木 伸明（すずき のぶあき）さん

和食を主とした創作料理「田町 平安」代表。四季折々の旬の食材を「和」の目線を生かしつつ、新たな視点も加えながらメニューづくりをしています。

田町 平安

電話：0246-21-0121
いわき市平字田町74 大貞ビル2F



広援
ふくしまの農林水産物を応援してくれる人応援します！
若い力事業 HP><http://wakaichikara.jp/>