

サケ魚醤 海藻ポーク胡麻風味焼



材料 (4人前)

◎ 海藻ポーク(肩ロース) …… 2切れ (300g位)	◇ 冷やごはん …… 180g
◆ 練りゴマ …… 50g	◇ 二番だし …… 180cc
◆ 玉ねぎ(すりおろしたもの) …… 50g	◇ 塩 …… 適量
◆ サケ魚醤 …… 20cc	◇ こしょう …… 適量
◆ 淡口しょう油 …… 10cc	◎ 菜の花(ゆがいたもの) …… 2本分

作り方

- ① ボールに◆を加え、混ぜ合わせ胡麻だれを作る。
- ② 肩ロースを4つに切り分け、①に一晩漬ける。
- ③ 鍋に◇を加え、煮立てて、塩、コショウで味を整える。
- ④ フライパンで②を両面焼く。
- ⑤ 菜の花を細かめに切り、③に加え、菜の花ごはんを作っておく。
- ⑥ 器に⑤を盛り、④のをせたら完成。



笹岡 隆次 シェフ

1962年、東京都出身。高校卒業後、18歳で赤坂の料亭「長谷川」で料理人の世界に入る。赤坂「料亭 川崎」出身の吉原綾二氏に指示し、新橋「一楽」、三田「暮沼」で活躍。34歳でオーナーシェフとして「天現寺 笹岡」を、2007年には新丸ビルに「恵比寿 笹岡 新丸ビル店」をオープン。TVや雑誌で活躍する一方、食育の活動も行う。

