



大阪・関西万博で提供された料理のレシピを公開！

第67回

浜名湖うなぎ手まり仕立て



材料(5人分)

白飯:500g
ウナギのかば焼き:1尾 浜松パワーフード
たくあん:60g
天かす:30g
青ネギ:20g
麵つゆ:20ml
白ゴマ:6g
青ノリ:3g
クレソン:適量

A

作り方 【調理時間:15分程度】
(ご飯を炊く時間は含まれていません)

- ①たくあんと青ネギはそれぞれ細かく刻んでおく。
- ②白飯にAを加えて混ぜご飯にし、一口サイズ(30g程度)の手まりむすびを作る。
- ③ウナギのかば焼きを一口サイズにカットし、電子レンジで30秒温める。

POINT

かば焼きを温める際に、日本酒をハケで軽く塗ると香り豊かになります。

- ④手まりむすびの上に③のをせて、クレソンを添える。

今月のパワーフード
ウナギ

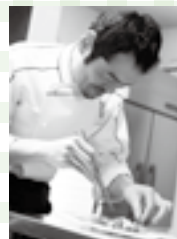


レシピ
提供者から
ひとこと

浜名湖うなぎのかば焼きと、たぬきむすびを合わせたもので、たぬきむすびには遠州焼きを連想するたくあんを加え、風味と食感が味わえるよう仕上げました。

レシピ提供者

静岡県認定「ふじのくに
マエストロシェフ」
西谷 文紀 さん



6月6日～8日に大阪・関西万博で「GEO KITCHEN SHIZUOKA」が開催されました。浜松市は浜松茶、天竜茶、春野茶の呈茶やプレミアムキッチンカーで「浜名湖うなぎ手まり仕立て」の提供をし、地域や食の魅力を世界に向けて発信しました。



プレミアムキッチンカーでの浜松の食材PRの様子(左)と提供された料理(右)



三遠南信 ふれあいウオーク

《南信州地域285》

道の駅「遠山郷」
グランドオープン！



再整備を進めてきた道の駅「遠山郷」が、10月4日にグランドオープンしました。全国でも珍しい塩の温泉「かぐらの湯」、地元食材をふんだんに使った料理を提供する郷土レストラン、新鮮な地元野菜や、名産品・土産品を販売する特産物販売所のほか、遠山郷をはじめ伊那谷・木曽谷を含めた広域エリアの観光案内所を設置し、信州の南の玄関口として、皆さんをお迎えします。美しい紅葉のシーズンです。ぜひお越しください。

場所 飯田市南信濃和田456-1
問合せ ☎0260-34-1085

詳細は飯田市ウェブサイトでご確認ください



HP ▶ 道の駅遠山郷 検索



▲回廊



▲露天風呂

「三遠南信ふれあいウオーク」は、浜松・豊橋・飯田の三市で共同制作しています。

