



有名シェフ監修！ 常陸乃国しらすレシピ

Hitachi no Kuni Shirasu Recipe

— レシピを教えてくれたシェフ —



六雁 総料理長

秋山能久

Yoshihisa Akiyama

1974年茨城県生まれ。いばらき食のアンバサダー。「割烹すずき」で修業をした後、精進料理の名店「月心居」にて精進料理の神髄を学ぶ。2008年銀座「六雁」総料理長に就任。2023年「ワールドベストベジタブルレストラン TOP100」において世界 39位、日本 4位にランクインし、同時に日本の Discovery Awardを授与。JR東日本が運行するクルーズトレイン「TRAIN SUITE 四季島」にてランチを提供。食を切り口に、地方と人をつなぐ架け橋として活動の幅を広げている。

常陸乃国しらすとひじきご飯

- 【材料(3人分)】
- ・常陸乃国しらす ……適量
 - ・万能ねぎ ……適量
 - ・乾燥ひじき ……50g
 - ・生姜(粗めのみじん切り) ……40g
 - ・白ねぎ(粗めのみじん切り) ……3cm分
 - ・みょうが(粗めのみじん切り) ……1個分
 - ・ごま油 ……大さじ1
 - ・みりん ……大さじ4
 - ・濃口醤油 ……小さじ4
 - ・蕎麦茶 ……大さじ1
 - ・白飯

作り方

Recipe

- ① 大きめのボウルを2つ用意し、1つは水を入れひじきを浸けてもどします。
5分ほどしてある程度もどったひじきをすすぐように混ぜ、両手ですくってもう1つのボウルに移します。
- ② フライパンを火にかけてごま油をひき、水分をよくきったひじきを加え炒めます。
- ③ ひじきに油が回ったら【A】の調味料をすべて加え、混ぜながら炒めます。全体に味がなじんだら火を止めます。
- ④ ③の粗熱が取れ冷めたら、生姜、白ねぎ、みょうがを混ぜ合わせます。
- ⑤ 白飯に④であえたひじきと、常陸乃国しらすをのせます。
- ⑥ 万能ねぎとそば茶をかけて完成です。

※そば茶がなくても美味しくいただけます

※ご飯にかけるだけでなく、常備菜として色々なお料理に合わせても美味しいです