

私と暮らし、新しいこの先へ

# 交流 Style Magazine

2024  
SUMMER / AUTUMN

料理家・ワタナベマキ  
おいしい中部を  
旅して



中部地域に根ざした食材を使った

## 食材別オリジナルレシピ集

しらす／セロリ／ブロッコリー／  
鶏肉／伊勢醤油

今日からできる、  
台所の工夫

全国屈指の水揚げ量  
用宗の絶品しらすを  
訪ねる  
(静岡県静岡市)

ワタナベマキさんが語る  
中部地域の  
“食”の魅力

中部電力株式会社

〒461-8680 名古屋市東区東新町1番地

[www.chuden.co.jp/](http://www.chuden.co.jp/)

総務・広報・地域共生本部 広報制作グループ

2024年8月発行 129号



この印刷物に使用している用紙は、  
森を元気にするための間伐と間伐材の  
有効活用に役立ちます。

私と暮らしの「この先」が見つかるライフナビゲーションメディア。  
私と暮らしの「この先」が見つかるライフナビゲーションメディア。

私と暮らし、新しいこの先へ

# 交流Style Magazine

中部電力がお届けする、私と暮らしの「この先」を提案するライフナビゲーションメディア「交流Style」。「交流Style Magazine」では、その中から厳選したコンテンツをお届け。今号は、中部地域の食をテーマに、料理家・ワタナベマキさんの紀行やレシピをご紹介します。



Cover photo

中部地域に根ざした食材

生産現場を取材した「しらす」をはじめ、これらの食材をテーマに、ワタナベマキさんがさまざまなレシピを考案しました。



コンテンツ充実!  
明日の暮らしのヒントが見つかる  
**「交流 Style」**  
ホームページ  
[koryu.chuden.co.jp/](http://koryu.chuden.co.jp/)

公式SNSでは更新情報やプレゼント情報をお届け!



「交流 Style」  
公式インスタグラム  
[@koryu\\_chuden](https://www.instagram.com/koryu_chuden)



「中部和菓子図鑑」  
公式インスタグラム  
[@chubu\\_wagashi\\_zukan](https://www.instagram.com/chubu_wagashi_zukan)



## Contents

p.04 ワタナベマキさんが行くおいしい中部紀行  
**新鮮しらすを求めて**  
静岡県・用宗もち むねへ

p.08 ワタナベマキ  
食材別 おいしいレシピ集  
**しらす**

- ・釜あげしらすとたまごのサモサ風
- ・グリルじゃがいもと釜あげしらす＆ヨーグルトソース
- ・釜あげしらすとトマトの中華風スープ

p.10 **セロリ**

- ・セロリのふわふわハンバーグ
- ・セロリとイワシの衣揚げ
- ・セロリとホタテのタルタル



p.12 **ブロッコリー**

- ・ブロッコリーのフリッター
- ・ブロッコリーと牛肉の炒めもの
- ・ブロッコリーとじゃがいものペースト

p.14 **鶏肉**

- ・鶏だしつゆの冷やしラーメン
- ・手羽餃子
- ・ささみときゅうりとレタスの梅だれサラダ



## 豊かで多様な 中部地域の“食”

海は熊野灘から駿河湾まで太平洋沿岸に豊穣な漁場があり、内陸は広大な山林とさまざまな気候風土を有する中部地域。

食材や食文化も豊かで、全国的に知られているものから地元で親しまれているものまで、それぞれの土地で多くの特産や名産が育まれてきました。

そんな中部地域の“食”に愛着を持つのが、  
「交流Style」ホームページでレシピコーナーを連載中の料理家・ワタナベマキさん。  
ワタナベさんを介して、中部地域を代表する食材の魅力を再発見し、  
おいしい料理を味わってみませんか。



### ワタナベマキ

料理雑誌や女性誌から、NHK「きょうの料理」などのテレビ番組への出演のほか、多数のレシピ本を手掛けた大人気の料理家。グラフィックデザイナーを経て、2005年に「サルビア給食室」を立ち上げ料理家として独立。ケータリングから始まり、雑誌や広告など活躍の場を広げる。「交流Style」でのレシピ連載は2011年に開始。レシピの考案だけでなく、これまで中部地域のさまざまな食の現場へ足を運び、生産者と交流して地域の魅力に触れ、現地の食材を味わってきた。  
<https://maki-watanabe.com/>  
[https://www.instagram.com/maki\\_watanabe/](https://www.instagram.com/maki_watanabe/)

「交流Style」ホームページにて  
「月刊ワタナベマキ」連載中





フタナベマキさんが行く  
おいしい中部紀行

# 新鮮しらすを 求めて 静岡県・用宗へ

静岡県の用宗漁港といえば、しらすの水揚げ量が多いことで知られています。3月下旬から翌年1月中旬まで、天候が良い日に漁がおこなわれ、用宗漁港周辺は、しらす漁に関わる多くの人で賑わいます。必ず冷凍庫に常備している！というほどしらす好きなワタナベさんが、用宗のしらす漁を取りました。

取材協力／用宗漁港（清水漁業協同組合 用宗支所）  
株式会社マルカイ  
静岡県静岡市駿河区用宗5-20-20  
TEL／054-259-2329 <https://marukai1.com/>

## 富士山と駿河湾は つながっている

用宗漁港から山の方を見晴らすと、富士山が鎮座しています。空と一体化するような夏の青い頂や、雪化粧をした美しい冬の姿。富士山は、用宗の景色を彩るだけでなく、海の中の生物にも良い影響があります。富士山のような標高の高い山の場合は山頂から麓までの距離が長く、天から降った雨は、複雑な地層を通って湧水となり、川を通って海へと流れていきます。山の栄養分をたっぷりと含んだミネラル分の多い水が海に届くことで、海の生物が豊かに育ちます。山・森・川・海は別々の環境ではなく、水によってすべてがつながっています。

漁がおこなわれているのは、安倍川の河口近く、陸から2~5km沖。富士山や南アルプスに降った雨が長い歳月をかけて大地に染みわたり、栄養をたっぷりと蓄えて、安倍川の河口まで流れています。用宗のしらすは、そんな豊穣の海で育っているのです。

## 用宗のしらすは スピードが命！

もうひとつ、用宗のしらすがおいしい理由は、独特な漁の方法にあります。3艘の船がチームとなり、2艘で漁をし、残りの1艘が運搬専用船として、とれたてのしらすを港まで複数回運搬します。漁獲してから船に長くしらすを置いておかないための工夫です。鮮度が落ちやすいため、このシステムができ上りました。運搬船は沖と港を行ったり来たりしますが、沖に出た時は、しらすの群れを見つけると、漁をする船に群れの場所を教える役目も担うのだとか。沖でとれたしらすは、すぐに港まで運ばれます。

水揚げされたしらすは、すぐさまサイズや質をチェックされ、仲買人によって値付けされると、加工会社に引き取られていきます。その間、わずか10分程度。人々は集中してその作業にあたっているため、独特的な緊張感が漂っていました。

駿河湾に面し、江戸時代から歴史を刻む用宗漁港。しらす漁がおこなわれるのは毎朝6時頃から。しらすが水揚げされると港に緊張感が走ります。



清水漁業協同組合  
用宗支所の増田  
支所長から、しらす  
漁のこと教えて  
いただきました。



漁協直営の「どんぶりハウス」  
では、用宗漁港を眼前に、しらすがたっぷりの生しらす丼を  
いただけます。

漁協直営どんぶりハウス  
静岡県静岡市駿河区用宗2-18-1  
TEL／054-256-6077

取材ではその作業の合間にねって、清水漁業協同組合用宗支所の増田 新支所長に市場をご案内いただきました。とれたばかりのしらすを見せてもらい、そのままの美しさに「キラキラと輝いていて透明感がある！」とワタナベさん。「今日のもので大体2か月くらいの大きさですね。少し太めかな。しらすは、海水の温度や流れなどで、大きさが変わっていくので、その時々でサイズが違うのです」（増田支所長）

そんなお話をうかがっている間に、また運搬船がしらすを運んで港にやってきました。すると、港に再び緊張感が漂い、皆がしらすに集中します。新鮮なしらすを1秒でも早く水揚げしておいしさを届けたい！との思いが伝わってきました。そんな港の人々の動きを空の上からカモメが眺めています。虎視眈々と、とれたてのしらすを狙っているのでしょうか。おいしいしらすが用宗に揚がることを知っているのは、わたしたち人間だけではないようです。

## 加工も迅速! おいしさを逃さない!

水揚げされたしらすは、仲買人によってサイズや質を見極められて値付けされ、加工会社へと引き渡されます。ひと箱およそ30kg入っているしらすが、トラックへと次々に積まれていく様は、息つく暇がないほどのスピーディーな作業です。「さっきまでにこやかにお話してくださった方の表情がさつと真剣な眼差しになって、しらすを積み込んでいく様子にびっくりしました。鮮度をなにより大切にされていることがよくわかりました」とワタナベさん。

市場の取材の後は、加工会社「株式会社マルカイ」に足を運び、しらすの加工の様子を見せていただくことに。



しらすがトラックから加工場へ運び込まれる様子。



しらすが加工場に到着すると、必ず手で温度を確かめます。その日の状態によって加工の微調整をおこなうためです。



環状の加熱機では、湯の対流がおこり、しらすは回転しながら加熱されるため、まんべんなく火が通ります。



加工場をご案内いただいたのは、株式会社マルカイの笠原憲さん。生しらす、できたての釜あげしらす、冷やした釜あげしらす、桜海老の試食をさせていただきました。



用宗漁港から車で数分のところにある加工場に、しらすを積んだトラックが横付けされます。荷台からそのままの高さでスライドするように運び込める搬入口の設計も、時間を短縮するための工夫です。

到着したしらすは、わずかな菌も除去するために、しっかりと2度の水洗いをします。そして、環状の加熱機に入れ、100°Cの湯で約2分半茹で上げた後、4~5°Cの冷蔵庫で急速に冷やします。最後に、余分な水分を飛ばすために乾燥させてでき上がり。この加工場にしらすが届いてから冷却まで、なんと合計4分ほどしか時間をかけていません。手際の良い加工を経て「釜あげしらす」ができ上がるまで、港にしらすが揚がってからわずか30分少々。このスピードが用宗のしらすのおいしさを支えているのです。

## 地元の方から聞いた しらすのおいしい食べ方とは…?

「こんなに清潔な環境で、新鮮さに気をつかって加工された釜あげしらすがおいしいわけがない! 実際に食べてみると、どこにも臭みがなく、柔らかくて香りと味わいがしっかりとあって、驚きました。地域の方たちは、こんなにおいしいしらすが当たり前のように食卓に出てくるのですから、幸せですね!」とワタナベさん。

ぜひとも地元の方たちがどんな料理をつくっているのか知りたい! ということになり、株式会社マルカイの皆さんにおいしい食べ方を指南していただきました。ちなみに、港で働く方たちからは一様に「しょうが醤

油が一番!」との声があががったのですが、果たしてどんなアイデアが出てくるのでしょうか。

「うちでは炊き込みご飯に使いますよ、好きな具材で炊き込んで、最後にしらすを加えて蒸らすだけ」

「大葉と一緒にかき揚げにするのが好き!」

「うちはお味噌汁に入れますよ。いい出汁が出るんです」

「納豆に入れたり冷奴にのせたり」

次々と飛び出すレシピにびっくり。ワタナベさんとはすっかり料理話で盛り上がり、「教えていただいたレシピを参考に、新しいメニューを考えますね!」と約束して、用宗を後にしたのでした。



株式会社マルカイでは、しらすのほか、地元の魚や惣菜などを販売するショップを併設しています。「地元の方が次々と訪れては、目当ての品を買っていく様子に刺激されちゃって! 黒はんぺんや釜あげしらす、沖漬けしらすなどを購入しました」とワタナベさん。



おいしいしらすトークで盛り上がったメンバーは、左から、ワタナベさん、株式会社マルカイの会長夫人・海野満里子さん、杉山有香さん、大石容子さん。

WEBに関連記事掲載!

## “おいしい静岡” いただきました!



株式会社マルカイさんの直営店「しらす丼と海鮮の店 次郎丸」で、生しらすと釜あげしらすのダブル丼に舌鼓。ほかにも、オール静岡産の食材でつくるジェラート店「LA PALETTE (ラ パレット)」、静岡産オリーブオイルが絶品な「CREAFARM (クリア ファーム)」にも立ち寄り静岡グルメを満喫! その模様は、「交流Style」ホームページをご覧ください。



静岡県は全国屈指の水揚げ量!

## フタナベマキ 食材別 おいしいレシピ集

# しらす

しらすとは、イワシやニシンなどの、色の薄い稚魚の総称。

静岡県の用宗漁港はしらすの水揚げ量が多いことで知られており、漁港周辺はしらすによる“まちおこし”活動が盛んで多くの人が賑わっています。

from Makie

静岡県の用宗漁港で出会ったしらすは、鮮度の良さはもちろん、迅速な加工システムのおかげで臭みがなくて、本当に驚きました。小さな魚の子どもですが、味わいはしっかり主張していますから、和洋中どのジャンルのメニューにも相性が良いなと思いました。



## 釜あげしらすとたまごのサモサ風

ゆで卵やチーズと一緒にしらすを餃子の皮で包んで揚げるだけの、手数は意外に少ないレシピ。火が通った具材を包むので、皮にこんがりと色がつけば揚げ上がりのサインです。



### 材料(4人分)

釜あげしらす 40g  
ゆで卵 3個  
プロセスチーズ 80g  
餃子の皮 12枚  
パセリ(みじん切り) 大さじ1  
揚げ油 適量  
[調味料A]  
カレー粉 小さじ1/2  
塩 小さじ1/2

### つくり方

1. ゆで卵は粗く刻む。プロセスチーズを約1cm角に切る。
2. 1に釜あげしらすとパセリを加えて混ぜる。
3. 餃子の皮に2をのせて縁に水をつけ、四隅を中心に向かって寄せて包む。
4. 揚げ油を約200度に熱し、3を入れて、カリッとしきね色になるまで揚げる。器に盛り、合わせた調味料Aを添える。

Point

具を包む時は、四隅を一点に集めるようにして皮を閉じるときれいにできます。



## グリルじゃがいもと 釜あげしらす &ヨーグルトソース

しらすとヨーグルトのジェラートを食べて、その相性の良さにワタナベさんが思いついたメニューです！れんこんやにんじんなどの根菜とも組み合わせてみてください。

### つくり方

1. ジャガイもは洗ってラップで包み、電子レンジ(500W)で約6分加熱し、皮をむいて粗熱がとしたら、約1.5cmの厚さの輪切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、1を並べて、表面を香ばしく焼き、塩をふって器に盛る。
3. 釜あげしらすと調味料Aを合わせ2にかけ、粗く刻んだイタリアンパセリを添える。最後に上から粗びき黒こしょうをふり、オリーブオイル(分量外)をたらす。



Point

ジャガイもの表面はカリッと焼くと、しらす＆ヨーグルトによく合います。

### 材料(4人分)

釜あげしらす 30g  
じゃがいも 4個(約500g)  
イタリアンパセリ 適量  
塩 少々  
粗びき黒こしょう 少々  
オリーブオイル 大さじ1  
[調味料A]  
粒マスタード 大さじ1  
ヨーグルト(無糖) 大さじ2  
塩 小さじ2/3  
オリーブオイル 大さじ1

Point

アクは丁寧に取りましょう。しらすの繊細な味わいが、より引き立ちます。

## 釜あげしらすと トマトの中華風スープ

しらすは小さな魚ながら、実はしっかり出汁が出来ます。野菜としらすの出汁を引き出して、最後にごま油の香りをたらり。やさしい味わいのスープです。



### 材料(4人分)

釜あげしらす 40g  
トマト 2個  
玉ねぎ 1個  
鶏がらスープ 600ml  
しょうがすりおろし 1片分  
酒 大さじ2  
しょうゆ 小さじ2  
塩 小さじ2/3  
ごま油 小さじ2  
白ごま 適量

### つくり方

1. トマトは8等分のくし切りにする。玉ねぎは縦薄切りにする。
2. 鍋に鶏がらスープ、酒、しょうがすりおろし、玉ねぎを入れ、中火にかけて煮立ったら、トマトと釜あげしらすを加え、ひと煮立ちさせてアクを取りのぞく。
3. 蓋をして弱火で約5分煮て、しょうゆ、塩を加えて味を調える。器に盛り、ごま油をまわしかける。最後に白ごまをふりかける。



from Maki

セロリの香りも食感も大好きなので、我が家ではジャンルにこだわらず、いろいろな料理に使っています。爽やかな香りを生と加熱したもの、どちらも楽しんでいただきたいので、魚と肉それぞれに合わせてみました。

フタナベマキ  
食材別 おいしいレシピ集

# セロリ

セロリは、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいると言われており、また香りが強いので、魚や肉の臭み消しとしても用いられます。

涼しい気候を好むセロリは、農業大国・長野県で初夏から秋まで長期出荷されています。



## セロリのふわふわハンバーグ

セロリを塩もみして、鶏ももひき肉と合わせ、ふわふわの食感になるようにやさしく整形します。セロリの香りがアクセントになり、夏にぴったりのハンバーグができ上がります。

### Point

整形する時は、握らないように注意して、両手でタネをやさしく行ったり来たりさせます。



### 材料(4人分)

セロリの茎 大1本(200g)  
セロリの葉 5枚  
鶏ももひき肉 500g  
赤ピーマン 4個  
しょうがすりおろし 1片分  
片栗粉 大さじ3  
酒 大さじ1  
塩 小さじ1/2  
ごま油 大さじ1

[調味料A]  
みりん 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
水 80ml  
塩 小さじ1/2  
片栗粉 小さじ2

### つくり方

1. セロリの茎は筋をのぞき、斜め薄切りにする、葉は細切りにする。
2. 1に塩を加えて軽くもみ約10分おいて水気を絞る。
3. 鶏ももひき肉に2、しょうが、片栗粉、酒を入れてしっかりと混ぜ、4等分し形を整える。
4. 赤ピーマンはへたとタネをのぞき7~8mm幅の縦切りにする。
5. フライパンにごま油を入れ、3を入れて焼き目がつくまで焼き、裏返す。4を加え、蓋をして弱火で約8分焼く。
6. 小鍋に調味料Aを入れてしっかりと混ぜて中火にかけ、へらで混ぜながらろみがつくまで煮る。
7. 5を器に盛り、6をかける。

## セロリの衣揚げ

### セロリとイワシの衣揚げ

夏に旬を迎えるイワシに、セロリの塩もみを包んで揚げると、口の中にセロリの香りとイワシの旨味が広がります。青魚とセロリの相性の良さを味わっていただけます。

### Point

塩もみしたセロリは、しっかり水けを絞っておきましょう!



### 材料(4人分)

セロリの茎 大1本(200g) パン粉 1カップ  
セロリの葉 7~8枚 揚げ油 適量  
イワシ背開き 8尾 [調味料A]  
塩 小さじ1 卵 1個  
薄力粉 大さじ4 水(または牛乳) 大さじ2

### つくり方

1. セロリの茎は筋をのぞき、斜め薄切りにする。葉は細切りにする。
2. 1に塩小さじ1/2を加えて混ぜ、しなりするまで約10分おいて水気を絞る。
3. イワシは塩小さじ1/2をふって約10分おき、水気をペーパーでふいたら身の内側に薄力粉少々(分量外)をふる。
4. 8等分した2をイワシの身の内側にのせて巻き、爪楊枝で留め、全体に薄力粉をふる。
5. 4に調味料Aを溶いてつけ、パン粉をまぶす。
6. 揚げ油を約170°Cに熱し、表面が軽く色づいたら油の温度を200°Cに上げて、キツネ色になるまで揚げる。



### Point

イワシの身の内側に打ち粉をして、爪楊枝でしっかり留めれば崩れません。



## セロリとホタテのタルタル

お刺身で食べられる新鮮なホタテが手に入ったらつくりたいメニュー。ホタテとセロリを混ぜるだけです。ハード系パンと合わせれば、スパークリングワインとの相性ぴったり。



### Point

セロリとホタテは一緒に包丁でたたくことで味や香りが馴染みます。



### 材料(4人分)

セロリの茎 小1本(100g) レモン汁 大さじ1  
セロリの葉 4枚 塩 小さじ1/2  
ホタテ(刺身用) 150g 粗びき黒こしょう 少々  
紫玉ねぎ 1/3個(70g) オリーブオイル 大さじ2

### つくり方

1. ホタテは表面の水気をふき、塩をなじませて2~3時間おき、約1cm角に切る。
2. セロリの茎と紫玉ねぎは粗みじん切りにして水に約3分さらし、水気をしぶる。セロリの葉は粗みじん切りにする。
3. 1と2を合わせて包丁で軽くたたき、レモン汁、塩少々(分量外)、オリーブオイルを加えて混ぜ、粗びき黒こしょうをふる。

栽培が盛んな愛知県  
出荷量は全国屈指!

フナベマキ  
食材別 おいしいレシピ集

# ブロッコリー

ブロッコリーは、タンパク質、食物繊維、鉄、カリウム、ビタミンCなどを多く含んでいます。

愛知県の渥美半島や東三河地域など温暖な場所で、広く栽培されています。



from Makie

ブロッコリーは、加熱方法によって、食感のバリエーションが楽しめる野菜。分厚めの衣でホクホクに包んだもの、歯応えが残る炒めもの、くたくたのペーストに近いものなど、食感にすべて変化をつけたメニューを提案します。

## ブロッコリーと牛肉の炒めもの

ブロッコリーを炒める時は、先にブロッコリーのみ蒸しておけば、ほかの具材と熟の入り方が均等になるだけでなく、きれいな緑色を保つことができます。



### Point

味付けのポイントは、スパイシーなコクが出る中濃ソースとしょうゆをブレンドして使うところ!



### つくり方

1. ブロッコリーは小房にわける。大きいものは縦に2等分に切る。
2. 牛もも肉は約1cm幅の棒状に切り、塩をふる。
3. 玉ねぎは縦薄切り、赤パプリカは縦に約1cm幅に切って2等分の長さに切る。
4. フライパンに水・酒・塩少々(分量外)を入れて中火にかける。煮立ったら1を加え蓋をして約2分半蒸して、ざるにあげる。
5. 4のフライパンをペーパーで拭き、にんにくとごま油を入れて中火で熱し、香りがたったら片栗粉をまぶした2を加えて軽く焼き目をつける。
6. 5に3と4を入れてさっと炒め、玉ねぎが透き通ったら、合わせた調味料Aを加えて全体を絡める。

## ブロッコリーのフリッター

粉チーズを混ぜたふわふわの衣で、生のブロッコリーを包んで揚げるフリッター。ブロッコリーは下処理せずにあえて生の状態から揚げて、歯応えを楽しんでください。

### 材料(4人分)

ブロッコリー 1/2株  
薄力粉 大さじ4  
ベーキングパウダー 小さじ1/2  
塩 少々  
揚げ油 適量

### 〔調味料A〕

卵 1個  
牛乳 大さじ2  
粉チーズ 大さじ2

### つくり方

1. ブロッコリーは小房にわけてさっと濡らし、塩をふり薄力粉大さじ1をまぶす。
2. 調味料Aをしっかりと混ぜ、残りの薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるって加え、手早く混ぜる。
3. 揚げ油を約170℃に熱し、1に2を絡めて入れる。薄く色づくまで3分ほど揚げたら、油の温度を約200℃まで上げて、表面がきつね色になりカリとするまで揚げる。
4. 器に盛り、塩適量(分量外)をふりかける。

### Point

衣はちょっともりたりしているかな?と、手で重さを感じるくらいが絡めやすい。



## ブロッコリーとじゃがいものペースト

ブロッコリーと同量程度のじゃがいもを茹でて、マッシュポテトのようにつぶしてペーストに。翌日まで残ったら、トーストにのせてチーズをかけて焼くなど応用編も楽しんでください。

### 材料(つくりやすい分量)

ブロッコリー 1/2株  
新じゃがいも 3個(450g)  
玉ねぎ 1/2個  
にんにく(つぶす) 1片

白ワイン 50ml  
塩 小さじ1  
粗びき黒こしょう 少々  
オリーブオイル 大さじ2

### つくり方

1. ブロッコリーは約2cm角に切る。新じゃがいもは皮をたわしで洗い、約2cm角に切る(新じゃがいも以外の普通のじゃがいもを使う場合は皮をむく)。
2. 鍋に1、粗みじん切りにした玉ねぎ、にんにく、白ワイン、塩を入れ、ひたひたになる程度の水(分量外)を加え、中火にかける。
3. 時々ヘラで混ぜ、煮立ったら弱めの中火に。蓋をして、じゃがいもが柔らかくなるまで約8分煮る。
4. 中火に戻し、ヘラで混ぜて潰しながら水分を飛ばす。
5. 器に盛り、粗びき黒こしょうとオリーブオイルをふる。

### Point

煮る時は、具材がすべてひたひたになる程度の水分量にして、柔らかくなるまで煮ます。



from Matz

部位によって味わいが違う  
ことが、鶏肉のおいしさ&面白さ  
だなといつも感じています。そして  
鶏肉は煮ても焼いても、蒸しても茹  
でも、それぞれの味わいがあります。  
世界中で食べられている理由  
がよくわかります。

フタナベマキ  
食材別 おいしいレシピ集

# 鶏肉



岐阜県・奥美濃地方の郷土料理として有名な「鶏ちゃん」をはじめとして、  
鶏肉は、牛肉や豚肉とともに日本でよく食べられている食肉のひとつ。  
牛肉や豚肉と比べても、消費量はトップです。全国にご当地の鶏肉料理があります。

## 鶏だしの 冷やしラーメン

鶏肉を茹でることで、ラーメンのスープをとります。茹でた鶏肉には下味を付けておき、ラーメンのトッピングに。スープや鶏肉をしっかり冷やして、鶏だしらではの、さっぱりしたクリアなラーメンスープになります。

材料(4人分)

鶏もも肉 2枚(500g)  
中華麺 4袋  
長ネギ白い部分(10cm) 2本  
長ネギ青い部分 3本  
かいわれ大根 1パック  
しょうが皮付き薄切り 1片分  
レモン汁 大さじ2  
塩 小さじ2と1/2  
酒 100ml(大さじ6杯相当)  
水 500ml  
半熟卵 2個  
いり黒ごま 少々  
[調味料A]  
| ショウガ 大さじ2  
| ミリん 大さじ2

つくり方

1. 長ネギの白い部分は白髪ネギにする。
2. 鶏もも肉は余分な脂をのぞき、厚さが均一になるように包丁などでならし、塩小さじ1と酒大さじ2をしっかりと揉み込む。
3. 鍋に2. 水、残りの酒、長ネギの青い部分、しょうがを入れ中火にかける。煮立ったら弱火にし、約3分蒸し煮にして、そのまま冷ます。冷めたら鶏もも肉を取り出して水気をふく(蒸し汁は捨てない)。
4. 調味料Aのみりんは耐熱容器(ラップなし)に入れて電子レンジ(500W)で約1分加熱し、アルコールを飛ばして、ショウガと合わせ、3の鶏もも肉と半熟卵にからめる。
5. 3の蒸し汁はしょうがと長ネギの青い部分をのぞき、残りの塩とレモン汁を加えて混ぜ、冷やしておく。
6. 中華麺を袋の表示通りの時間で茹でて冷水にさらし、水気をしっかりと切り器に盛る。
7. 1と食べやすい大きさに切った鶏もも肉と半熟卵、かいわれ大根をのせて5をかけ、いり黒ごまをふる。

Point  
鶏肉を蒸し煮にするようにして丁寧にとったスープは、きれいな澄んだ色になります!



## 手羽餃子

手羽の中に豚ひき肉を詰めて焼き上げる手羽餃子は、鶏肉＆豚肉を使った豪華で“映える”料理。仕込んでおけるので、おもてなしの時などにぴったりのメニューです。



材料(4人分)

鶏手羽先 8本  
豚ひき肉 150g  
ごま油 少々  
いり白ごま 少々

[調味料A]

長ネギみじん切り 1/2本分  
しょうがすりおろし 小さじ1  
片栗粉 小さじ2  
酒 小さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
塩 小さじ1/3

[調味料B]

しょうゆ 大さじ2  
黒酢 大さじ2  
みりん 大さじ2



Point

手羽の中にハサミを入れて、細かな肉を切って骨からはずしています。



Point

骨を抜く時は、キッチンペーパーなどで骨をしっかりと捉えて抜いていきます。

## ささみときゅうりとレタスの梅だれサラダ

梅料理が得意なワタナベさんが、夏に合うさっぱりサラダを考案。きゅうりとレタスをたっぷりと使っています。夏バテ気味の時にもおいしくいただけるサラダです。



材料(4人分)

鶏ささみ 8本  
きゅうり 4本  
レタス 200g  
梅干し 4個  
しょうゆ 小さじ2  
みりん 大さじ2  
ごま油 大さじ1  
いり白ごま 小さじ1  
酒 大さじ1

つくり方

1. 鶏ささみは筋をのぞき、酒を加えた、かぶるくらいの湯で弱火で約4分茹でて、そのまま冷まし、水気をふき大きめにさく。
2. きゅうりは長さを半分に切り縦にピーラーでそぎ、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
3. 耐熱容器にみりんを入れ、ラップをかけず電子レンジ(500W)で約1分加熱し、アルコールを飛ばす。
4. 梅干しは種をのぞいて包丁で軽くたたき、3. ショウガ、ごま油、いり白ごまと混ぜ合わせる。
5. 器に1と2を盛り、4をかける。



Point

ささみは茹でたら取り出さずにそのまま冷まし、旨味を身にしっかり染みこませます。

江戸時代から続く三重県の地醤油

フタナベマキ  
食材別 おいしいレシピ集

# 伊勢醤油

伊勢醤油は三重県の地醤油で、江戸時代の伊勢参りの頃から

使われていたとされる醤油を現代の技術で再現したもの。

たまりのようなコクがありますが、濃さではなく、ほんの少しの甘みとすっきりした後味が特徴です。

from Maki

生醤油を使っても、煮物などに使ってもおいしく、幅広い料理ジャンルと相性が良いので、とても使いやすい調味料です。中部地域の醸造文化に敬意を表して、伊勢醤油を生と加熱で使うレシピを、それぞれご紹介します。

## 伊勢醤油洗いしたナスのおひたし

「醤油洗い」とは、醤油にくぐらせて洗うように調味し、味を染みこませる方法。生醤油のおいしい醤油だからこそできる調理法と言えます。材料さえあればあっという間にでき上がります。

Point

伊勢醤油を加熱したナスの上から均一になるようにかけて馴染ませていきます。



### 材料(つくりやすい分量)

ナス 5本  
みょうが 2本  
伊勢醤油 大さじ4

### つくり方

1. ナスはヘタをのぞき、縦に2等分して皮側に斜めに切れ目を入れ、さらに縦半分に切り、水にさらす。
2. 耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
3. 水気をペーぺーなどで拭い、伊勢醤油をからめ、粗熱をとる。
4. みょうがは千切りにし、水にさっとさらす。
5. 3を器に盛り4をのせる。

## 伊勢醤油でつくる煮豚

調味液を合わせて、火加減に注意して煮るだけの簡単調理レシピ。伊勢醤油の深いコクが、豚肉の脂部分とよく合うので、伊勢醤油を使った調味液で豚肩ロース肉を煮ます。

### 材料(4人分)

豚肩ロース肉 500g  
長ネギ白い部分(6cm) 3本  
いり白ごま 少々  
ごま油 少々  
[調味料A]  
長ネギ青い部分 2、3本  
しょうが皮付きスライス 1片分  
酒 50ml  
みりん 50ml  
伊勢醤油 80ml

### つくり方

1. 豚肩ロース肉は表面の水気をふき、調味料Aにひと晩ほど漬ける。
2. 鍋を中火で熱してごま油を入れ、汁気を切った1を加え(漬け汁は捨てない)、表面全体に香ばしく焼き目をつける。
3. 2に1の漬け汁を入れ、水(分量外)をかぶるくらいまで加える。ひと煮立ちさせてアクをのぞき、蓋をして弱めの中火で約50分煮る。
4. 長ネギの白い部分は白髪ネギにする。
5. 3を7、8mmの厚さに切り4を添え、上からいり白ごまをふる。



Point

豚肉の味付けにはしっかりと時間をかけましょう。密閉袋でなるべく空気を抜いて保存します。



## カツオの伊勢醤油グリル

伊勢醤油のコクがカツオの身に染みこむまで冷蔵庫で寝かせ、しっかりと表面を焼き上げます。ちょっと厚めにカットして豪快に盛り付け、伊勢醤油を最後にもう一度垂らします。

### 材料(4人分)

カツオ(刺身用) 300g  
伊勢醤油 大さじ3  
三つ葉 1束  
新しょうが 約30g  
ごま油 少々

### つくり方

1. カツオは表面の水気を拭き、保存袋に入れて伊勢醤油を加え、しっかりと揉み込む。30分以上冷蔵庫に入れておく。
2. フライパンにごま油を入れて、中火で熱し、1を加えて表面全体に手早く焼き目をつけたら火を消し、蓋をして数分置いておく。
3. 食べやすい厚さに切り、カツオの表面に伊勢醤油(分量外)を少し塗る。ざく切りにした三つ葉と、さっと水にさらして細切りにした新しょうがをそえる。



Point

カツオの表面にしっかりと焼き色をつけて香ばしさを出してから、蓋をして蒸し焼きに。



## 交流Style Interview

# 中部を食べて、旅して

「交流Style」でのレシピ連載を2011年から担当する料理家・ワタナベマキさん。数多くのレシピを考案し、中部地域のいろいろな場所に食の楽しみを求めて旅に出掛け、食材・人・風景・風習・地域に出会い、中部への理解を深めてきました。ここでは、13年の思い出を振り返り、お話を聞きました。



### ー中部地域に対して、どのような印象をお持ちですか？

2011年にこの連載に携わるまでは、中部地域の食材に対して特別に意識をするということはありませんでした。でも、“食を通じて中部地域の魅力や知られざる面白さをもっと伝えたい”というコンセプトをはじめてうかがった時に、心を動かされました。食は、人の営みの中心にあるものですから、食卓から地域を知ることは、料理家である私が挑戦していくべきテーマだと思いました。

取材を通して、農業の大産地であり、なにより醸造品が数多くつくれられていて、肉も魚も地域のブランド名がつくほどの銘柄がいくつもあることを知りました。それはとても大きな収穫でした。中部地域に根付くもののづくりの心は、食の世界にもしっかりと引き継がれているのかもしれません。

### ー「交流Style」でのレシピづくりについては、どのような思いをお持ちでしょうか？

海や山といった自然環境のことだけではなく、人々の

生活習慣など、中部地域の特徴を思い浮かべながら、その土地の特産物を使ってレシピをつくる。それはとても面白いし、なかなかできない体験です。また、実際に食のつくり手にお会いして、そこに住む皆さんと同じ空気を吸って同じ風景を見たからこそ、いろいろな思いがめぐり、新しいメニューのアイデアが湧いてきます。料理家として、これ以上ない喜びです。

### ー今後「交流Style」でやってみたいことはありますか？

引き続き、野菜や畜産の農家さん、漁師さんや漁港などを訪れて、どんな思いで仕事をされているのか、おいしさをどうやって引き出しているのかを取材していきたいですね。

なにより楽しいのは、地元の方々と直接触れ合って、話すこと！そんな機会をこれからも持ち続けていきたいと思っています。またオンラインで遠くの人とやりとりが可能になったので、中部地域の食材を使った料理教室を開催したり、現地の方々とつながれるイベントなどができたら嬉しいですね！



## 愛知県

秋口のれんこん取材を思い出します。東京近郊では、茨城産が出回ることが多く、愛知県も主要産地ということをはじめて知りました。茨城のれんこんがカリッと食感なのに対して、愛知は土つきで保湿されて出荷されるからか、ねっとり食感という印象です。そして半田市のミツカンミュージアムやナカモの味噌取材では、この地域の醸造文化の奥深さに触れました。

愛知県愛西市、れんこん畑の取材。  
(2012年12月発行 86号)

## 長野県

初夏に訪れた長野県川上村のレタス畑！真っ青な空の下でどこまでも続く地平線、そこにきれいなレタスが行列をするみたいに畑に並んでいて、圧倒的な風景でした。川上村で訪れたお蕎麦屋さんの杏の塩漬けがおいしくて、お店の方にレシピを教えてもらいました。それは今でも毎年つくるようにしています。カリカリした食感でおいしいんですよ。



長野県川上村にてレタス畑を取材。  
(2012年9月発行 85号)

## Playback 中部5県

ワタナベさんがこれまでに取材で訪れた中部5県で、印象に残っている食材やエピソードを振り返ってもらいました。



九鬼産業の商品の味比べを体験。  
(2022年3月発行 123号)

## 三重県

三重県では、以前よりずっと愛用している九鬼産業のごま油を取材したことがとても印象に残っています。ごまの重みで自然に圧搾して油を抽出する方法は、創業以来、変わらない製法とのことで、だからあの上品な旨味と香りになるのね！と、そのおいしさに納得しました。社員の方々のごま愛の深さと皆さんの笑顔も記憶に残っています！

バックナンバーはこちらから  
ご覧いただけます →

## 静岡県

農業王国・静岡県では、いろいろな野菜畑を訪ねました。富士山を抱く土地柄は、土壤が豊かなのだということを感じましたね。トマト、芽キャベツ、いちご、お茶、メロン、どれも農家さんの工夫やJAの行き届いた管理が素晴らしい。桜海老やアジの漁にも出掛けました。浜名湖弁天島の赤い鳥居の風景も印象に残っています。



静岡県の舞阪漁港にて、アジの水揚げの様子を見学。  
(2013年9月発行 89号)

「交流Style」ホームページでは、ワタナベさんが愛知県が誇る味噌メーカー・ナカモや全国的に人気のケチャップを製造する明宝レディースを訪れた記事を公開中！

Check!



水耕栽培されているちりを見学。  
(2021年3月発行 119号)



# ちょっとの工夫で楽しく料理 ワタナベさん家の キッチンアイデア 7選

ワタナベマキさん宅のキッチンは、家族のごはんをつくる場所であり、仕事場でもあります。いろいろな人が集い、おいしい情報が集まつてくる場所なら、モノであふれた空間になりがち。ところが、いつもきれいに片付いていて、デザインに統一感があります。そこには、キッチンをきれいに保つつつ便利に使う、ワタナベさんならではのアイデアがありました！

## 02 キッチンマットは敷かない！



床の掃除を習慣化できます！

## 03 ふきんは用途別に色を分けて



2段になった籠がとても便利

キッチンの流し台の足元には、汚れ防止のキッチンマットを敷いているお宅が多いと思いますが、我が家ではあえて敷かずに料理をしています。仕事の撮影や家族のための料理が終わったら、毎回、床の拭き掃除をします。かえってこの方が汚れをそのままにせず、床をいつもピカピカに保てますよ。

毎日よく使うふきん類は、用途別に色分けしています。白いふきんは汚れが見てすぐにわかるので、あえて台拭き用にしています。毎日使い終わったら、きれいに洗って熱湯消毒します。黒い方は洗った食器を拭くために使っています。2段の竹籠に上下で収納しており、使いたい時にさっと取り出せます。

## 01 キッチンペーパーは1/4サイズにカット



ペーパーの無駄使いがなくなりますよ

キッチンペーパーのサイズって割と大きいですよね。揚げ物に敷いて油取りをしたり、アク取りをするには適しているのですが、お皿の縁を拭ったり、汚れをさっと拭いたりする時に、「ちょっとした時」には大きすぎるんですね。そこで我が家では、1/4サイズにカットしたものも用意して使い分けています。

## 04 あると便利 片口の計量カップ



片口なら、そのまま注げる

計量カップは片口のものを選ぶととても便利です。目盛りを見ながら調味料をブレンドしたり、そのまま調味料をお鍋に入れたり。ちょっとお水を足したい時にも、適当に入れるのではなく、計量カップを使えばどれくらい足したのかがすぐに分かりますね。また右側のようなステンレス製は見た目にも良いのでオススメです。

## 05 せいろは絶対にオススメな調理器具！



1台あれば、一度にいろいろ蒸せる！

これから調理道具を揃えようという人には、絶対にせいろは買ってね！と言いたいです(笑)。せいろが1台あれば、野菜・魚・肉なんでもおいしく蒸すことができるから。蒸したて野菜に、塩とオリーブオイルをかけるだけでご馳走に。生卵を入れ、時間差で野菜や冷やごはんを入れていけば、立派な朝ごはん定食になりますよ。

## 06 すり鉢はデザインものを選んでみる



高さを揃えるだけでスッキリ収納

おしゃれなすり鉢で食卓も華やぐ！

すり鉢でごまやナツツをすって調味料を加え、茹でた野菜と和えて、さっと食卓に出す！洗い物はすり鉢ひとつで済むし、すったごまやナツツを余すことなく野菜と和えることができます。豆腐で白和えをつくる時にもよく使います。そのまま食卓に出せるように、デザインもののすり鉢をサイズ違いで揃えています。



調味料のボトル類はサイズがバラバラ。なので我が家では、すべての調味料を同じ場所に収納するのではなく、同じサイズ・高さのものでまとめるようにしています。また、この写真はスペイスや乾燥ハーブを入れている引き出しですが、同じ種類の容器が多数並んでいる場合は、キャップの上部に名前を書いておくと便利ですよ！

## 交流 Style Information

# 「交流 Style」ホームページ

今号でご登場のワタナベマキさんのレシピをはじめ暮らしに役立つ情報から、中部地域が誇る和菓子を紹介する「中部和菓子図鑑」などの人気コンテンツが目白押し！さらに新連載もスタートします充実の“ライフナビゲーションメディア”です。

[koryu.chuden.co.jp/](http://koryu.chuden.co.jp/)

2024年4月より  
新連載もスタート！

松本在住エッセイストが感じた  
日々のこと

「栄原さやか 家族の時間  
信州・松本ごよみ」

長野県松本市で、スウェーデン人の夫と2人の子ども、家族4人で暮らすエッセイスト・栄原さやかさん。北欧のエッセンスを取り入れた生活、家族や季節をテーマにした松本での日々を切り取ります。

記事は  
こちらから  
Check!



“花のある日常”を  
物語と写真で綴る

「暮らし花やぐ」

なにげない日、ふとした時に花を飾ることで暮らしに潤いを。心が和み癒やしてくれる“花のある時間”をショートストーリーを添えてお届けします。



凄腕和菓子バイヤーが監修  
「中部和菓子図鑑」

高島屋全店を担当する和菓子バイヤー・畠主税さん監修による、中部地域を代表する和菓子を紹介するコンテンツ。見目麗しい和菓子の数々と店舗のストーリーをお届けしています。



記事は  
こちらから  
Check!



年間300件以上の飲食店を巡る  
編集者のカフェ紹介

「気ままにカフェめぐり」

名古屋で活躍する編集者であり、SNSで飲食店や観光スポットの情報発信をおこなう“かにい”さんが、中部地域で気になるカフェを訪ね、店の魅力や店主の思いを紐解きます。

記事は  
こちらから  
Check!



記事は  
こちらから  
Check!



「交流Style」公式Instagram  
@koryu\_chuden



Instagram

手軽に情報をキャッチ！

ホームページと連動し、記事の内容をギュッ！と凝縮してお届けしています。暮らしに役立つ情報や中部地域の魅力が満載。

プレゼント情報を  
check！  
随時、取材にまつわる品物の  
プレゼント企画をおこなっています。



## 「交流 Style」のSNS

「交流 Style」公式Instagramと、「中部和菓子図鑑」公式Instagramより情報発信中！ 素敵な写真とともに記事の更新のお知らせや取材時の様子などをお届けしています。

鮮やかな  
イラストにも注目！

中部  
和菓子  
図鑑



「中部和菓子図鑑」公式Instagram  
@chubu\_wagashi\_zukan



Instagram

中部地域注目の和菓子を  
ご紹介！

「交流 Style」の人気コーナー「中部和菓子図鑑」の特設アカウント。季節や用途にあわせた、さまざまな和菓子を集めました。

