

『健美』黒酢黒胡麻そば

■料理のおすすめポイント

黒酢と黒胡麻を使い、健康と美容を追求した「創作そば」です。ピリッと効かせた胡椒に食欲が増します。この「黒酢」を使った蕎麦は、他に類を見ない逸品です。

■材料と分量(1人分)*鎌倉産の食材には丸印

そば汁	2,700cc	○ 栄螺剥き身	25g	特製ポンズジュレ	5g
鰹・鯖出汁	2,250cc	○ 炙り地蛸 3切	20g	生そば	150g
すり胡麻(黒)	150g	○ 白髪ネギ	15g	黒酢・黒胡麻汁	450g
合せ黒酢	180g	○ 針生姜	5g		
白こしょう	8g	○ ヤーコン	20g		
水溶き片栗粉	片栗粉90g・水100g	そば若芽	5g		
※以上がベースとなるそば汁です		(葉山産)			
		サザエの肝	15g		

■レシピ

- 黒酢・黒胡麻の汁。そば汁2,700cc、鰹・鯖出汁2,250cc、すり胡麻(黒)150g、合せ黒酢180g、白こしょう8gを鍋に合せ、白こしょうがダマにならないようにホイッパーでよく混ぜ合せ火にかけます。沸き上がってきたら、水溶き片栗粉を入れとろみをつけます。ベースとなる黒酢・黒胡麻の汁となり、1人前を450gとして使用いたします。
- 合せ黒酢の割合です。黒酢500gに対しまして、三温糖150gを鍋に入れ火にかけます。よく混ぜながら三温糖を溶かします。溶けましたら火を止め昆布を入れておきます。ヤーコンは胡麻油で炒め、キンピラ風にしておきます。
- 特製ポンズジュレの割合です。特製ポンズ200g、そば汁200gを合せゼラチン20gを使用してジュレにします。
- 提供手順です。ベースの黒酢・黒胡麻汁450gを鍋で沸かし、そこへ栄螺剥き身25g・ヤーコン20gを入れさっと煮ます。湯を通したそばを器にとり熱々の汁をはり、炙り地蛸・白髪ネギ・そば若芽・針生姜をかざります。熱々をお召し上がり下さい。

