

ヒゲナガエビ添え 鶏肉のみぞれ煮御膳

8/5(mon)~8/11(sun) 11:00~14:00 期間限定 in 楠公レストハウス

管理栄養士を目指す大学生8人が、鹿児島県産の深海エビと日本デルモンテ株式会社様よりご提供のオリーブオイルを使って栄養バランスの良い一汁三菜の和食御膳を考えました！

主菜は消化を助ける大根おろしを使い夏向きにさっぱりと仕上げ、副菜にはパプリカ、ズッキーニ、モロヘイヤなど栄養価の高い旬の夏野菜と新鮮なエキストラバージンオリーブオイルを使用しました。また、甘みの強いヒゲナガエビを揚げる、炒める、はさみ焼きと異なる3種の方法で調理しました。



お品書き

- ・ヒゲナガエビ添え 鶏肉のみぞれ煮
 - ・れんこんとエビのはさみ焼き
 - ・エビと夏野菜の炒め物
 - ・モロヘイヤのお浸し
 - ・麩と三つ葉のお吸い物
 - ・香の物 ・ご飯
- (ドリンクバー付きで税込み 1100 円)

未利用魚、低利用魚のことをご存知ですか？

未利用資源とは認知度が低い、サイズが不揃い、漁獲量が少ないなどの理由から流通できずに海上投棄されている魚のことです。

たとえば鹿児島県の錦江湾は全国的にも珍しく内湾にして水深 200m 以上の深海部があり、深海性魚介類が沢山入網しますが、その多くは美味であっても海上投棄されています。私たちはその未利用魚の有効利用策について研究しています。今回のヒゲナガエビも、地元では“たかえび”の名で親しまれているものの、全国的には知名度の低いエビのひとつです。



エキストラバージンオリーブオイルについて



主に地中海地方で好んで用いられ、果肉からの風味が豊かで酸化もしにくく調理性に優れています。またオイル中のオレイン酸には悪玉コレステロール値を下げる働きがあり、動脈硬化・心疾患などの生活習慣病を予防、改善する効果が期待できます。今回はオリーブオイルのフルーティーな香りとさっぱりとした口当たりを和食のお料理に活かしました。

楠公レストハウス
所在地 東京都千代田区皇居外苑 1-1
アクセス
千代田線、日比谷線「二重橋前駅」B6 出口徒歩 5 分
日比谷線、三田線「日比谷駅」B6 出口徒歩 5 分
JR「東京駅」、「有楽町駅」徒歩 10 分
電話番号 03-3231-0878

本企画の問い合わせ
東京家政学院大学人間栄養学部
大富 (03-3262-2251)

この企画をはじめ献立作成等では楠公レストハウス総料理長の安部憲昭氏のご指導をいただきました。魚介類等の活用は鹿児島大学水産学部のアドバイスをいただきました。オリーブオイルは日本デルモンテ株式会社様よりご協賛いただきました。丁寧なご指導に、研究室 4 年生一同感謝いたします。(板倉、加藤、木野、柴田、角森、坪野、鶴岡、藤田)