

甘み使いで料理上手に!

スイーツ料理塾

SWEET COOKING LESSON

低カロリー甘味料使いで、いつものひと皿がレストラン級の味わいに。
そんな料理上手への近道を「CHEF-1」に参加するシェフたちが直々にレクチャー!

Photos KIICHI FUKUDA Cooking HARUYUKI YAMASHITA



Teacher

山下春幸さん / ハルヤマシタ東京

Vol.4 低カロリー甘味料で、和の焼きもの大成功!



幽庵焼きに銀あんをかけて、ごちそう和食

CHEF'S TIP

低カロリー甘味料で時短。
かつ、柚子の香り際立つ!



甘いドリンクやデザートをカロリーの心配なく楽しめる低カロリー甘味料。意外にも、料理に使えば仕上がりがよりワンランクアップするとあって、シェフもさまざまな方法で愛用中。山下春幸シェフは、柑橘が香る甘辛味の焼きもの、幽庵焼きに低カロリー甘味料を活用。「しょうゆ、みりん、酒に柚子の香りを効かせる幽庵地ですが、今回はみりんの大部分を低カロリー甘味料に置き換え。こうすると幽庵地を火にかけてアルコール分を飛ばす必要がなくなるので、加熱時間が少なくて済み、ゆずのフレッシュな香りが際立ちます」と山下シェフ。

Profile

山下春幸さん

Haruyuki Yamashita

東京ミッドタウン「HAL YAMASHITA東京」オーナー兼エグゼクティブシェフ。素材を最大限に生かす“新和食”の料理人として、国内だけでなくアジア各地からのオファーが絶えない。

「CHEF-1」とは?

山下シェフも参画するスターシェフ団体。TVの人気料理番組を手がけるディレクターや放送作家が仕掛け人となり、ジャンルを超えた一流シェフがコラボレーションしながら、イベントや商品・レシピ開発、出版など多彩なプロジェクトを世に送り続けている。

<http://www.chef-1.com/>

↑ 春の香り 真鯛の幽庵焼 HAL Style

○材料【4人分】

真鯛……………4切れ(1切れ100g)

幽庵地

濃口しょうゆ……………大さじ2

低カロリー甘味料(液体) ……36g

みりん……………大さじ2

日本酒……………大さじ4%

柚子こしょう……………小さじ1%

柚子の果汁……………大さじ2%

水……………100g

黄にらの銀あん

□黄にら(小口に切る)……………4g

顆粒だし……………1g

みりん……………小さじ1

薄口しょうゆ……………大さじ1強

低カロリー甘味料(液体) ……4g

片栗粉……………20g

水……………大さじ1½

菜の花……………240g

粉山椒……………適量

むらめ……………適量

木の芽……………適量

○作り方 漬ける

1 幽庵地の材料を混ぜ、真鯛を30分ほど漬ける。

2 菜の花は根元を落とす。フライパンを熱し、菜の花を焼く。

3 フライパンにクッキングシートを敷き、1の真鯛をのせる。途中、刷毛で幽庵地を塗りながら中火で火を通す。

4 黄にらの銀あんの材料を鍋に入れて中火にかけ、とろみを付ける。

5 器に2を盛り、3を食べやすい大きさに切つてのせ、4を4分の1かける。粉山椒、むらめ、木の芽を散らす。