



Respect! 郷土料理

奥田シェフがつくる、郷土料理のかたち

Respect Dish

「山形のだし」



生力ポナータ

*Fresh
Caponata*

山形県でも内陸地方の
夏の定番料理「だし」に着想を得た
奥田シェフのひとさらは“生”のカポナータ。
2016年、イタリア・ミラノで開催された
野菜料理の世界大会「The Vegetarian Chance」で
この料理が3位に入賞した際、
「いろいろな食感を入れることで、
人がおいしいと感じる味ができる“だし”ってすごい！」
と再認識したといいます。



材料

きゅうり セロリ オクラ パプリカ トマト(または青トマト) 赤玉ねぎ みょうが 天然塩

作り方

- 1 ボウルに氷水を用意する。赤玉ねぎとパプリカはスライスしてざるに入れ、氷水につける。
- 2 きゅうりとトマトとセロリは半月切り、オクラはさつと湯通しして輪切り、みょうがは千切りにする。
- 3 別のボウルで2のきゅうりとオクラを混ぜ、粘り気が出たらセロリを入れて混ぜ合わせる。
- 4 3に塩を加える。分量はお好みで。ちなみに奥田シェフは全体量の1.6%程度。
- 5 4に水気を切ったパプリカと赤玉ねぎを加えて混ぜ、全体がとろみでまとまったらトマトを入れてなじませる。
- 6 器に盛って、みょうがをのせる。



よく切れる包丁で
野菜の繊維を
壊さないように
切る!



全体的に
ねばねば
させる!

