



植木俊裕 @utosh
料理研究家・フードスタイリスト

ハッシュタグ「#とりあえず野菜食」を発案し、多くのユーザーからの投稿を集める。野菜・薬味・発酵の頭文字を組み合わせた「ややはつレシピ」が人気。

著書：『とりあえず野菜食
BOOK』、『盛りつけエブリデイ』、
『在宅楽飯100』。

インスタフォロ
ー数
16万人！
大人気！

インスタグラマー
料理研究家の

植木 俊裕さん考案！ 『おいしい 三重レシピ』

三重県の豊かな山海の恵みから生まれる
美味なる品々を、植木さんがアレンジ♪

「ステーキとさしみこんにゃくのシーザーサラダ」(牛脂ドレッシング仕立て)

牛脂オイルを使ったコク味のあるドレッシングが、牛肉とこんにゃくに旨味をまわせます。



材料

- ・牛ステーキ 150g
- ・さしみこんにゃく 1袋
- ・水菜 1束
- ・レタス (グリーンリーフ) 2~3枚

A

- ・ヨーグルト 大さじ1
- ・粉チーズ 小さじ1
- ・お酢 大さじ1
- ・塩 少々
- ・牛脂オイル 小さじ2
- ・オリーブオイル 小さじ2

〈作り方〉

1. 牛ステーキをフライパンで塩をしてジュームに焼く。さしみこんにゃくは薄スライスする。水菜は5cm幅に切る。グリーンリーフは手でちぎる。Aのドレッシングを混ぜ合わせておく。
2. お皿に盛りつけて、ドレッシングをかけたら完成。

「マグロとめかぶのボキ伊勢うどん」

マグロとめかぶの美味しい組み合わせを、ボキ風にして、伊勢うどんといじけます。



材料

- ・マグロ 1冊、めかぶ 1個
 - ・伊勢うどん 2袋
 - ・めんつゆ (3倍) 60ml
 - ・水 150ml
- ### A(漬け)
- ・しょう油 大さじ1
 - ・みりん 小さじ1 わさび 少し
 - ・ごま油 小さじ2

〈作り方〉

1. マグロはサイコロ状に切り、Aを全て混ぜ合わせてしばらく付けておく。うどんは茹でて、ザルに取る。めんつゆを混ぜ合わせておく。
2. ボウルにめかぶをいれて、マグロをつけ汁からとりだしてめかぶとよく混ぜる。
(汁を少々入れて味をつける)
3. お皿にめんつゆと水を入れて、うどんを入れ、上に2を乗せたら完成。

「海鮮と干物のもち小麦チヂミ」

もち小麦の特徴を生かしたもちもち食感の生地が伊勢志摩の海の恵がぎゅとつまっています。



材料

- ・タコ (イカなどでも可) 80g程度
- ・山藤さんのサバの干物 1パック
- ・ニラ 1/3束
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 50g程度
- ・ごま油 大さじ2

A

- ・もち小麦粉 80g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・水 120ml
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1

B (タレ)

- ・お酢 大さじ1
- ・しょう油 大さじ1
- ・コチュジャン 小さじ1

〈作り方〉

1. ニラを5cm幅に切る。玉ねぎ、人参は細切りにする。タレを食べやすい大きさに細かく切る。干物は手でさき、細かくする。
2. ボウルにAの材料、1を全て入れ、よく混ぜ合わせる。
3. フライパンに油を熱し、2を入れて、平たくはらし、あまり焦らないようにして、そのまま片面を焼く。
4. ヘラ等でひっくり返し (ひっくり返せない場合は、お皿にスライドさせて、フライパンを上から被せ、そこからひっくり返す)、しっかり焼いたら完成。

レシピで使用した 三重の特産品

松本畜産 / ビーフオイル (Beef Oil)

上野屋 / 山の清水が育んださっぱりおいしいさしみこんにゃくあおさ

山忠食品工業 / 答志島産味付めかぶ

みなみ製麺 / 伊勢海老風味のたれをかけて食べるうどん

伊勢蔵 / 伊勢蔵丸大豆醤油

山藤 / 焼き串干物 (さば)

保田商店 / 桑名もち小麦粉

