

タブローズ
東京都渋谷区神宮町11-6 サンローゼ代官山B1
Tel: 03-5489-2201 17時30分から23時(L.O.)
アラカルトのみ。テーブル席140席。予約したほうが確実。



尾前 武さん
「タブローズ」料理長

1970年生まれ。熊本県出身。1998年より「タブローズ」副料理長を務め、2001年より現職。時間ができても食べ歩きや、日本中の市場をまわったりと、新しいインスピレーションのために研究に余念がありません。特に魚介料理が得意。

The Menu from leading chef
人気シェフに習うアイデアメニュー

ズワイ蟹とソルガムのパンケーキ

もともとカリフォルニア料理のレストランとして知られる代官山の「タブローズ」ですが、最近ではより素材を生かした「エクレクティック(eclectic)」つまり、折衷料理へと変化していると料理長の尾前 武さんは言います。もっとも大事なことは、旬の素材を生かし、「そのとき一番おいしいものを、シンプルに」料理すること、というのが尾前さんのモットー。3ヶ月ごとに尾前さんが考えるメニューのなかには、外国人が6割という客層にも反映されているように、アジア、ヨーロッパ、中近東の料理のエッセンスを、独自のフィルターを通して表現したオリジナリティに溢れた料理が並びます。もちろん、ベジタリアンの方や、食物アレルギーの方にも対応しています。そば粉のパンケーキや五穀米のリゾット、全粒粉のバスタなど、新しい穀物メニューも

取り入れているという尾前さんに、ソルガムを使った料理を開発していただきました。「ズワイ蟹とソルガムのパンケーキ」は、タブローズのスペシャルティであるパンケーキを、小麦粉を使わずに焼きあげたものです。「ソルガム粉は思ったより使いやすく、粉のフレーバーが独特のアクセントになりますね。小麦粉のレシピと比較して、少し液体を増やすといいでしょう。今回は卵白を増やしました。また、隠し味として山芋が入っています。」ズワイ蟹の風味が口いっぱい広がるふっくらとしたパンケーキは絶品です。ソルガム粉では他には、コーンスターチとあわせてニョッキや、かりっと揚がる特性を生かしてフリッターなどがあるのではないのでしょうか、と尾前さん。いろいろな料理に応用できそうです。

Zuwai Crab & Sorghum Pancake

ズワイ蟹とソルガムのパンケーキ

●材料 [4人分]

- (1) 全卵1個 牛乳220cc ソルガム粉120g
- (2) 卵白(かたく立てる)60g スズワイ蟹フレーク240g 玉ねぎ(ダイスカット)70g 山芋(細かく刻む)40g
- (3) ビーツスライス12枚 パスタの葉4枚 サワークリーム8g キルディア4g トマト(ダイスカット)40g バターソース40cc



The Menu + from leading chef
人気シェフに習うアイデアメニュー

銀だらの西京味噌漬けあぶり焼き、 しじみ汁で炊いたソルガムのリゾット添え



Miso Glazed Black Cod with Sorghum Risotto

銀だらの西京味噌漬けあぶり焼き、
しじみ汁で炊いたソルガムのリゾット添え


●材料(4人分)

- (1) 銀だらの切り身400g(4等分する)
【マリネ用】 西京味噌200g みりん20cc 砂糖10g
酢10cc 柚子胡椒10g ソルガム粉50g
(2) しじみ200g 水3L プレンジューイングラスag(8ヶ
れはFライク12g) 干し貝柱20g バイマツ(フルイコブ)
カンの葉)4枚 すまめいか少々
(3) 干し松茸2g 入道4g 万葉ネギ(小口切り)12g
白髪ネギ適量 コリアンダー適量 ライム1/4カット
玉ねぎ(薄切)10g

「ソルガムの粒に関しては、いろいろな
フレーバーを吸収しやすいので、味をしっ
かりしみこませたほうがいいですね。」と
尾前さん。今回は「銀だらの西京味噌漬
けあぶり焼き、しじみ汁で炊いたソルガ
ムのリゾット添え」ということで、日本
のおじや風に柔らかく炊いたソルガムを
ご紹介いただきました。

一度、下茹ゆでしてから芯がなくなる
まで煮込んだソルガム粒に、しじみ汁が
しみこんだやさしい味わいの中にも、レ
モンガラスとライムを加えた若干オリエン
タル風な仕上がりが特徴です。銀だらの
あぶり焼きとの相性もよく、ボリューム
のあるメイン・ディッシュとなりました。

●作り方 ● 1. 銀だらに軽く塩(分量外)を振り、マリネ用の材料を全部合わせたものの中に2日間漬けておく。 2. 水1Lを鍋に入れ、その中に干し貝柱としじみを入れて沸かしレモング
ラスとバイマツとするめいかを加える。 3. 約15分ほど煮出し、濾して塩をふり、味をととのえる。 4. ソルガム粒を分量外の水でやさしく炊き上げる。 5. 3で煮出したスープと一緒に
ゆであらした干し貝柱をほぐして入れ、ソルガム粒を加えて弱火で5分ほど煮込み、干し松茸と入道を加える。 6. 最後にライムを加えて酸味を足す。 7. マリネしておいた銀だらをあぶり焼
きにしておく。 8. ライムを加えて仕上げたものを器に盛り付け、上から万葉ネギ、その上に揚げたまねぎ、白髪ネギ、コリアンダーを盛り付ける。

 U.S. GRAINS
COUNCIL

アメリカ穀物協会

T107-0052 東京都港区赤坂1丁目1番14号 東横池田ビル7F
TEL: (03)3505-0601 FAX: (03)3505-0670

ソルガムは“グルテンフリー”の穀物です。

ホワイトソルガムは、自然に近い植物(イネ科)であり、さまざまなフレ
ーバーに対応できる無味無臭に近い食品です。食物繊維も豊富で、健康
食品としても優れています。また、小麦に含まれるグルテンを含まない
ため、グルテンアレルギーの方の対応食品としても注目されています。



◎販売・お問い合わせ ◎ ソルガム粒 / 富澤商店 TEL: 042-776-6488 ソルガム粉 / 中野産業 TEL: 0120-051-345