



「わが家の味じまんコンクール」出品票

料理名 里芋団子の米粉包み揚げ

地域名 胆沢 支部名 氏名 飯倉ミサ子

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--------|--------|--------|-----|-------|---|-------|--|--------|------|----|------|--|-----|------|------|-----|--|--------|----|----|-----|--|-----|------|------|------|--|------|----|-------------|--|--|--|--|------------------------|--|--|--|--|
| <p>材 料 (4人分)</p> | <table border="0"> <tr> <td>米粉</td> <td>100g</td> <td>(生姜あん)</td> <td>だし汁</td> <td>200cc</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>160cc</td> <td></td> <td>薄口しょう油</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>里芋</td> <td>200g</td> <td></td> <td>みりん</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>豚バラ肉</td> <td>60g</td> <td></td> <td>水溶き片栗粉</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>20g</td> <td></td> <td>生姜汁</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>小さじ1</td> <td></td> <td>万能ねぎ</td> <td>1本</td> </tr> <tr> <td colspan="5">米粉(打ち粉用) 適量</td> </tr> <tr> <td colspan="5">A<味噌大さじ1 砂糖大さじ1 酒大さじ1></td> </tr> </table> | 米粉 | 100g | (生姜あん) | だし汁 | 200cc | 水 | 160cc | | 薄口しょう油 | 大さじ1 | 里芋 | 200g | | みりん | 小さじ2 | 豚バラ肉 | 60g | | 水溶き片栗粉 | 適量 | ねぎ | 20g | | 生姜汁 | 小さじ1 | サラダ油 | 小さじ1 | | 万能ねぎ | 1本 | 米粉(打ち粉用) 適量 | | | | | A<味噌大さじ1 砂糖大さじ1 酒大さじ1> | | | | |
| 米粉 | 100g | (生姜あん) | だし汁 | 200cc | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | 160cc | | 薄口しょう油 | 大さじ1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 里芋 | 200g | | みりん | 小さじ2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚バラ肉 | 60g | | 水溶き片栗粉 | 適量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ねぎ | 20g | | 生姜汁 | 小さじ1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 小さじ1 | | 万能ねぎ | 1本 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 米粉(打ち粉用) 適量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A<味噌大さじ1 砂糖大さじ1 酒大さじ1> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>作り方</p> | <ol style="list-style-type: none"> ①耐熱ボウルに米粉と水を入れてよく混ぜ、ラップをする。電子レンジ(600w)で4~5分加熱した後、よく混ぜる。 ②里芋は適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。ザルにとり、熱いうちにつぶす。 ③豚バラ肉は細かく切り、ねぎは小口切りにする。フライパンにサラダ油をし、肉とねぎを炒めてから、Aを入れて弱火で煮詰める。 ④つぶした里芋と③を混ぜ合わせ①で包み、米粉を付け、油で揚げる。 ⑤鍋にだし汁、調味料を入れ水溶き片栗粉でとろみを付け、生姜汁を加える。 ⑥万能ねぎは小口切りにする。 ⑦器に④を盛り、生姜あんをかけ、万能ねぎを散らす。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>作る上での ポイント 工夫した点</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・米粉を餅状にし、揚げる事によって外側はサクサク、中はもっちりとした食感を楽しめます。 ・ねぎ味噌に里芋を混ぜ合わせる事で、包みやすくなり、1口サイズで食べやすい大きさに仕上げる事ができます。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |