

RECIPE



今月のレシピ（4月17日更新）

「たけのこまんじゅう」

「今晚のおかずに悩んだら お助け料理人平野寿将が行く！」（婦人生活社）50P

たけのこをおろすことによって、新たな食感と風味が得られる。
まんじゅうを練り合わせるとき、やや柔らかめに仕上げよう。

■材料・4人分

たけのこ（水煮）：400g

鶏ひき肉：100g

卵白：1個分

山いも：40g

かたくり粉：適量

なめこ：適量

水溶きかたくり粉：適量

わさび：適量

調味料

塩：少々

こしょう：少々

しょうゆ：少量

揚げ油：適量

だし汁

だし：2カップ

しょうゆ：50ml

みりん：50ml

酒：大さじ1

■作り方

- (1) おろし金で、たけのこ（300g）をすりおろし、キッチンペーパーや布きんなどで耳たぶぐらいの柔らかさになるまで水気をとる。
- (2) すり鉢に、おろしたたけのこ、鶏ひき肉、卵白、すりおろした山いも、かたくり粉を入れて、よく練り合わせる。そこに、あられ切りにしたたけのこ（100g）、調味料を加える。
- (3) 2を、手のひら大の大きさのまんじゅうに丸めて、かたくり粉をまぶし、175度の油できつね色に揚げる。
- (4) 合わせただし汁、なめこと水溶きかたくり粉を加えてひと煮立ちさせる。
- (5) 揚げたまんじゅうを器に盛り、わさびを添えて、4のだし汁をかける。