

2017年

10/30 (月) 長崎てんぷら風レンコンのはさみ揚げ (植田美代子さん)

1人分347kcal

(材料2人分)

レンコン：大1/2節

焼き豚：100g

(衣)

 A {

- 砂糖：大さじ1/2弱
- 塩：小さじ1/3強
- 卵黄：1~2個
- 酒：大さじ1
- 水：1/3カップ

 B {

- 小麦粉：1/2カップ
- 片栗粉：大さじ1
- 青海苔：大さじ2

(付け合わせ)

グリーンレタス：適量

パセリ：適量

お好みでからし：適量

- ① レンコンは皮をむいて5mm弱の厚さに切る。焼き豚はレンコンに合わせて切る。
- ② ①のレンコンの水分をふき取り、レンコン2枚で焼き豚を挟む。
- ③ 衣を作る。ボウルにAを入れ、Bを合わせてふるい入れて、青のりを加え、ダマができないようによく混ぜる。
- ④ ②を③の衣にくぐらせ、160℃に熱した揚げ油に入れ、最後に180℃に上げてサクッとさせ、揚げバットに上げて油を切る。
- ⑤ ④のはさみ揚げを斜め半分に切って、器に盛り、グリーンレタスやパセリを添え、お好みでからしをつけていただく。

10/31 (火) 鶏つくねの照り焼き 秋味 (橋爪 太一さん)

1人分576kcal

(2人分)

(鶏つくね)

 A {

- 鶏ひき肉：200g
- 木綿豆腐：1/4丁
- 白ねぎ：大さじ1
- レンコン：60g
- 椎茸：2枚
- 里芋：60g
- 生姜：5g
- 塩：少々
- 片栗粉：小さじ1

(タレ)

 B {

- 濃口醤油：30ml
- みりん：60ml
- 酒：60ml
- 砂糖：大さじ2

(焼き用)

サラダ油：大さじ1

(付け合わせ)

卵黄：2個

大葉：2枚

- ① 豆腐は重石をして水気を切る。白ねぎはみじん切りにして、レンコン・椎茸は細く刻み、里芋と生姜はすりおろす。
- ② ボウルにAを入れて粘りが出るまで混ぜ、形を整える。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて両面焼く。
- ④ ボウルにBを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③のフライパンに、④を入れて、焦げない程度の火力で、ゆっくり煮詰めながら絡めていく。
- ⑥ 器に大葉を敷き、⑤のつくねをのせて、残ったタレを上からかけ、卵黄を添える。