

小野高校 うまいもんレシピ vol.3

Ono High School Presents
Recipes Of Delicious Food

小野町の
おいしい農産物を
よりおいしく。



Recipe 4 小野肉巻き揚げあげ!



◀今回レシピを紹介するのは、家庭クラブのこちらの2人!
(左から)吉田悠我さん(1年生)、白岩真奈さん(2年生)

材料(6人前)

- にんじん……………1本
- いんげん……………30本
- チーズ……………54g
(スライスチーズ ……3枚)
- 塩麴……………少々
- 豚ロース肉(薄切り)…450g
- 塩……………少々
- ごはん……………240g
- しょうゆ……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1弱
- みりん……………小さじ1
- みそ……………小さじ1と1/2
- 揚げ油……………適量
- 小麦粉……………適量
- 卵(溶き卵)……………1個
- パン粉……………適量

《タルタルソース》

- 卵(ゆで卵)……………3個
- たまねぎ……………3/4個
- マヨネーズ……………大さじ2
- 酢……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ2
- 塩……………少々
- コショウ……………少々
- 乾燥パセリ……………適量

作り方

- ①いんげんはさっと茹でる。にんじんは皮をむいて5mm程度の細切りにし、茹でる。
- ②豚ロース肉に塩麴を塗り、ラップをして冷蔵庫で数分置く。
- ③ごはんにしょうゆ、砂糖、みりん、みそを混ぜる。
- ④②2枚をすき間なく広げ、塩、小麦粉を薄く振る。
- ⑤④の端に、③・にんじん・いんげん・5mm程度の細切りにしたチーズをのせて巻く。
※チーズと野菜と一緒に巻くことで、子どもも食べやすくなります。
- ⑥⑤を混ぜ合わせた塩・小麦粉→溶き卵→パン粉の順に付ける。
- ⑦170℃に熱した油の中で転がしながら、こんがり揚げると揚げあげ。

《タルタルソース》

- ①たまねぎを2mm程度のみじん切りにして、水に10分さらし、水気をしっかりと切る。
- ②ゆで卵は殻をむき、粗めのみじん切りにする。
- ③①・②をボウルに入れ、マヨネーズ・酢・砂糖・塩・コショウを加え混ぜ合わせる。お好みでパセリを加える。

Point 1

塩麴にはお肉をやわらかくする効果やうま味成分をアップする効果あり!



Point 2

油の中で転がしながら揚げることで、中まで火が通り、均一に色付く。



Point 3

たまねぎの水気が残ると、ソースが水っぽくなるので注意!

