



広い世代に食べられるで賞

れんこんのシャキッとゴロツとはさみ焼き

(材料= 4人分)

(作り方)

①加賀蓮根 5mm 厚さ 16 枚

②鶏挽肉 100 g

木綿豆腐 1/2 丁

加賀蓮根 100 g

細ネギ 3本

塩 少々

コショウ 少々

③ゴマ油 大匙 2

醤油 大匙 3

味醂 大匙 3

④源助大根 5cm 長さ

細ネギ 2本

① 蓮根は皮をむいて 5mm 厚さにスライスします。

② ②の蓮根は皮をむいてすりおろして、くっつかない鍋やフライパンに入れて火をかけ、ひと塊にまとまるようになれば火から外して粗熱を取り、細ネギは細かく刻みます。

③ ボールに鶏挽肉、塩、コショウを入れて粘りが出るまで混ぜ合わせ、木綿豆腐、②を加えて更に混ぜ合わせて 8 等分にし、①の蓮根 2 枚でサンドします。

④ フライパンにゴマ油を入れて③を並べて火をかけ、両面こんがり焼いて、蓋をして弱火で 6 分ほど蒸し焼きにします。

⑤ ④に火が通れば、醤油、味醂を入れて全体に絡めて、照り煮にします。

⑥ 源助大根をすりおろし、④の細ネギは小口から薄く刻んで水洗いし、水気を絞ります。

⑦ ⑤を器に盛り、大根おろしを添え細ネギを散らします。



考案者

石川県立金沢北陵高等学校

高野 天那、本井 美有

加藤キッチンスタジオ監修