

辻調の楽しい食卓～手作り練り天

手作り練り天

<材料> 4人分

練り天の生地

- 白身魚のすり身 …… 250g
- 塩 …… 少量
- 片栗粉 …… 大さじ 2
- みりん …… 15ml
- 卵 …… 1 個
- ごぼう …… 1/2 本
- 玉ねぎ …… 1/3 個
- 昆布だし(下記から適量を使う)
- 〔水 …… 100ml
- 〔昆布 …… 5cm 角 1 枚

- 大根 …… 8cm
- 角餅 …… 2 個
- 生湯葉 …… 150g
- 青ねぎ …… 3 本

煮汁

- 〔だし汁 …… 2000ml
- 〔みりん …… 100ml
- 〔薄口醤油 …… 100ml

- とろろ昆布 …… 適量
- 柚子こしょう …… 適量

(分量外) サラダ油、揚げ油、米のとぎ汁



<作り方>

1. 昆布だしの分量の水に昆布を加え、30分以上おく。使うときに、昆布を取り出す。
2. 練り天のごぼうは笹がきにして、水にさらし、水気を取る。玉ねぎは粗めのみじん切りにし、サラダ油でしんなりするまで炒め、冷ます。



3. 練り天の生地を作る。すり鉢に白身魚のすり身と塩を入れてよくすり、みりんを加え、溶きほぐした卵を少しずつ加えてそのつどすり混ぜる。片栗粉を昆布だし大さじ2で溶いて加え、すり混ぜる。残りの昆布だしを適量加え、柔らかさを調整する。ごぼうと玉ねぎを加えて混ぜる。



4. 手にサラダ油を塗り、練り天の生地を適量取って形を整える。



5. 175℃に熱した揚げ油に入れて、途中で返しながらか、色よく揚げる。練り天の出来上がり。



6. 大根は皮を厚めにむき、2cm厚さの半月切りにし、まん中に切り込みを入れる。米のとぎ汁に入れて火にかけ、串がすっと通るくらいの柔らかさになるまでゆでる。水にさらす。



7. 餅は半分に切り、焼く。生湯葉は適当な大きさに切る。青ねぎは根元を落として 3cm 長さに切る。



8. 土鍋に煮汁のだし汁を沸騰させ、みりん、薄口醤油を加え、ひと煮立ちさせる。大根を加えて約 10 分煮て、練り天、餅、生湯葉、青ねぎを加える。



9. 一人用の器に取り分けて、好みでとろろ昆布をのせたり、柚子こしょうをつけたりして食べる