

辻調の楽しい食卓～蓮根まんじゅう

蓮根まんじゅう

<材料> 4人分

蓮根まんじゅうの生地

- 蓮根 ……………500g
- じゃが芋 ……………100g
- 卵のもと(下記から大さじ2を使う)
 - 卵黄 ……………1個
 - サラダ油 ……………30ml
 - 片栗粉 ……………大さじ1
 - 塩 ……………小さじ1/4

中具

- 鶏ひき肉 ……………100g
- 酒 ……………15ml
- みりん ……………15ml
- 濃口醤油 ……………15ml
- 水溶き片栗粉 ……………大さじ1

衣

- おかき(素焼きか薄い塩味のもの)
 - ……………40g
 - 白煎り胡麻 ……………大さじ1
 - 黒煎り胡麻 ……………大さじ1
- グリーンアスパラガス ……………2本

べっこうあん

- だし汁 ……………300ml
- みりん ……………50ml
- 濃口醤油 ……………50ml
- 水溶き片栗粉 ……………少量

(分量外) 揚げ油

※ 水溶き片栗粉は、水と片栗粉を1対1の割合で混ぜ合わせたもの



<作り方>

1. 蓮根とじゃがいもはそれぞれ皮をむき、水にさらしてあくを抜く。おろし金ですりおろし、ざるに入れて上から軽く押さえ、汁気をきる。



2. 卵のもと、卵黄にサラダ油を少しずつ加えながら、とろりとした状態になるまでかき混ぜる。



3. 蓮根とじゃが芋を鍋に入れ、塩、片栗粉を加えて混ぜる。火にかけ、木杓子で混ぜながら火を通し、粘りが出てきたら、卵のもと大さじ2を加え、しっかり練る。平たい容器に広げ、粗熱を取る。



4. 中具の鶏ひき肉と酒、みりん、濃口醤油を鍋に入れて、火にかけ、数本束ねた箸で混ぜながら火を通し、水溶き片栗粉を加えて汁気を止め、平たい容器に広げて冷ます。



5. 衣のおかきはビニール袋に入れ、麺棒などで叩いて細かくし、ざるでふるう。半量ずつボウルに入れ、一方に白煎り胡麻を、もう一方に黒煎り胡麻を混ぜる。



6. 蓮根まんじゅうの生地と中具をそれぞれ 16 等分し、手に水をつけて生地をのせ、中具を包んで丸める。



7. 8個の蓮根まんじゅうは白煎り胡麻の衣をつけ、残り8個は黒煎り胡麻の衣をつける。



8. アスパラガスは下のかたい部分を切り落とし、下半分の皮をむき、はかまを取って、4cm長さに切る。



9. 鍋にべっこうあんのだし汁を入れて火にかけ、沸騰したらみりと濃口醤油を加えて、再び沸騰したら水溶き片栗粉を加えてひと煮立ちさせる。



10. アスパラガスを 170℃に熱した揚げ油で素揚げし、蓮根まんじゅうを 175℃の揚げ油で色よく揚げる。



11. 蓮根まんじゅうとアスパラガスを器に盛り、別の器にべっこうあんを入れて添える。