

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

## 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ⑱

～忍びのお料理～

# 忍びもち米肉団子

伊賀では毎年4月に忍者フェスタが開催され、町中に忍者の格好をした人があふれています！今回はその忍者にちなんだ楽しいお料理をご紹介します。煙幕玉に見立てて作った肉団子からどんな忍びの具が出てくるのか・・・食べてからのお楽しみ！！



### 作り方

## 1 下準備

もち米は前日から洗って、たっぷりの水に浸しておく。

**Point !** 好みに食紅少々を入れて、ピンクに仕上げてもよい

一晩水に浸したもち米は、調理の30分ぐらい前にざるにあけて水を切っておく。



食紅でピンクに染めたもの

白ネギは白い部分を細かくみじん切りにする。しょうがはすりおろす。

## 2 海老の準備

海老は大きければ一口サイズに切る。

だし5：みりん1：しょうゆ1の割合で煮汁を作り、海老を入れてサッと煮る。



**Point !**

海老は、塩茹でも良いが、下味をつけるといっそうおいしい。

## 3 お肉の準備

豚挽き肉とAの材料をボールに入れて、粘りが出るまでしっかりと練る。



### 材料

- 栗（皮むき甘栗）・・・4個
- 小海老・・・4尾  
（またはブラクタイガ・・・2尾）
- うずらの卵・・・4個
- 小麦粉・・・適宜
- もち米・・・1～1.5合
- 豚挽き肉・・・300g
- 白ネギ・・・1/2本
- しょうが・・・1かけ
- 片栗粉・・・大さじ2
- ごま油・・・大さじ1
- 紹興酒・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1
- こしょう・・・少々
- （つけづゆ）しょうゆ1：酢1  
好みに溶き辛子



A

## 4 肉団子にもち米をまぶす

海老、栗、うずらの卵に小麦粉（片栗粉でもよい）をまぶし、それぞれを3の肉で包み、3cmぐらいの大きさに丸める。



**Point !**

手にごま油をつけると丸めやすい。



肉団子の周りにもち米をまぶしつける。



**Point !**

もち米がぬれているとお肉につきにくいので、もち米はしっかり水を切っておく。



## 5 蒸す

湯気の立った蒸し器に入れて（中華セイロがベスト）15分蒸す。セイロに蒸し器用のクッキングシートを敷くか、キャベツの外葉を敷いて蒸すと良い。

好みにつけづゆや辛子をつけていただきます！



こんな盛り付けも



# どんでん返し豆腐汁

普通、豆腐汁というおつゆの中に豆腐が入っていますよね。  
でも、どんでん返しによってひっくり返ってしまいました。  
豆腐の中におつゆ・・・はてさて、その正体は・・・？



## 作り方

### 1 万能つゆを作る

だしを取る。

鍋に分量の水を入れ、昆布をあらかじめ浸しておく。昆布に爪を立ててみて、爪の跡が残るぐらいの柔らかさになったら、鍋を火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を入れて約40秒で取り出す。にしょうゆ、みりんを加えて加熱し、沸騰直前に火を止める。

#### Point !

\* 万能つゆは、容器に移し替えて冷蔵庫で保存すると、いろいろな出汁として使えます。

1.5倍に薄めると煮魚の味付に。

2倍に薄めると煮物の味付に。

### 2 ネギを切る

万能ねぎは小口切りにしておく。



### 3 豆乳をあたためる

鍋に豆乳を入れて、沸騰直前まで温める。

**Point !** 豆乳は、長い間沸騰させると湯葉になってしまうので注意！

### 4 仕上げ

あたためた豆乳を椀に取り、静かに万能つゆを大さじ1強入れて、真ん中にネギ小さじ1をあしらう。

万能つゆは、別に添えて好みで適宜入れても良い。

\* 夏は冷たく仕立てるとおいしいです！



## 材料 (4人分)

豆乳・・・600cc  
万能ネギ・・・適宜  
万能つゆ・・・大さじ4強

#### \* 万能つゆ用材料

だし・・・200cc  
水・・・250cc  
だし昆布・・・5~6cm 1枚  
鰹節・・・10g  
しょうゆ・・・50cc  
みりん・・・50cc

