

大浦ごぼうを使った餃子風はさみ焼き

<< 宇都宮の名物と食べ応えのあるごぼうを合わせて >>



材料 (2人分)

大浦ごぼう	1本
キャベツ	180g
ニラ	100g
A	
豚ひき肉	200g
しょうゆ	小さじ2
ショウガ (チューブ)	小さじ1
ニンニク (チューブ)	小さじ1
ごま油	小さじ2
薄力粉	適量
サラダ油	適量
B (ソース用)	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

アピールポイント;

大浦ごぼうの太さを活かしたアレンジメニュー! ソースをデミグラスソースやおろしポン酢などに変えても美味しいです。



作り方

<ごぼうの下準備>

表面をよく洗い、土をきれいに落とす。厚さ0.5~1cmの輪切りにし、水に10分つけ置き、あく抜きをする。

- ① キャベツ、ニラをみじん切りにする。
- ② ①をAの入ったボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 水につけておいたごぼうの水分をよく切り、②を間に挟む。
- ④ ③に薄力粉を両面まんべんなくまぶす。
- ⑤ サラダ油を熱したフライパンに並べ、両面焼き色がつくまで返しながらかく。
- ⑥ 両面にこんがり焼き色がついたら、ふたをして中までよく火を通す。
- ⑦ 火が通ったらBを加え、はさみ焼きによく絡ませ完成。

※POINT

Aに刻んだ粗めのごぼうを加えることで、さらに食感・ごぼうの風味がアップします。具を挟む工程の時には具とごぼうがはがれないようしっかり圧着してください。

レシピ作成; 栃木県立宇都宮白楊高等学校

食品科学科 食品製造分会 H&Y&M