



# 島根のあご入り もちもちクリーミー和コロッケ

渡部 鈴華

## 材料・分量 (4人分)

あご入りはんぺん…… 直径4cmのもの4個  
 青ねぎ …………… 3本  
 バター …………… 大さじ3  
 小麦粉 …………… 大さじ9  
 牛乳 …………… 170ml  
 だしの素(かつお) …………… 小さじ1  
 大豆(水煮) …………… 40g  
 サラダほうれんそう …………… 1~2束  
 プチトマト …………… 8個

味噌 …………… 小さじ1  
 マヨネーズ …………… 小さじ3

ぎょうひ用	白玉粉 …………… 120g
	だしの素(かつお) …………… 50ml
	牛乳 …………… 150ml
衣用	片栗粉 …………… 適量
	卵 …………… 1個
	小麦粉 …………… 適量
	パン粉 …………… 適量
	揚げ油 …………… 1500ml

## 作り方 (時間:60分)

- ① はんぺんは7mm角に切り、ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし①を軽く炒め、小麦粉を入れる。
- ③ 混ぜてひと固まりになったら半量の牛乳を入れ混ぜる。
- ④ さらになめらかになるまで残りの牛乳とだしの素を加え、最後に大豆を入れて混ぜる。
- ⑤ ④を薄く皿に伸ばし、冷蔵庫などでできる限り急速に冷やす。
- ⑥ 耐熱ボウルにぎょうひ用の白玉粉、だしの素、牛乳を入れ、よく混ぜる。ラップをして600Wで4分、レンジで温める。
- ⑦ 片栗粉をまぶした台の上に⑥を置き、上からも片栗粉をまぶし平らにする。
- ⑧ 12個に分け、ぎょうぎの皮のように伸ばす。
- ⑨ ⑤も12個の丸形にし、⑧でくるむ。
- ⑩ 衣用の卵・小麦粉を溶いた液にくぐらせ、パン粉をまぶす。
- ⑪ 1500mlの揚げ油で、きつね色になるまで短時間でサッと揚げる。
- ⑫ 皿に⑪と洗って食べやすい大きさに切ったサラダほうれん草とプチトマトを盛り付け、味噌とマヨネーズを混ぜたものを添えて完成。

## セールスポイント

はんぺん、大豆、ねぎを使い、味つけもだしを使うことであえて和風にしました。味がなじむようにぎょうひにもだして味付けしました。短時間で揚げることでぎょうひのモチモチ感を残し、サクサクの衣、なめらかなクリームと合わさり食感のおもしろい、新感覚のコロッケとなっています。あご入りはんぺんで島根らしさをアップさせました。