



具沢山クリームそば粉ロッケ

赤木 萌恵

材料・分量(4人分)

生クリーム	100ml	衣用溶き卵	1個
そば粉	130g	パン粉	50g
玉ねぎ	1.5玉	塩	2.5g
牛乳	300ml	こしょう	1g
ハム	4枚	揚げ油	500ml
しいたけ	6個(60g)	ケチャップ	30g
エリンギ	2本	水	30ml
バター	40g	しょうゆ	5g

作り方(時間:50分)

- しいたけとエリンギは石づきを切ってかさど軸に切り分け、共に粗みじんに切る。
ハム、玉ねぎも粗みじんに切る。
- フライパンにバターを入れて中火で熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めて、しいたけ、エリンギを入れる。香りが立つまで炒めたらハムを加えて混ぜる。
- 炒めた具材にそば粉をふり入れ、具にからめながら炒める。
そば粉が具全体になじんだら牛乳の1/3量を入れ、なめらかになるまで手早く混ぜる。
- 残りの牛乳と生クリームを一気に加え、クリーム状になるまで練り混ぜる。
塩2.5g、こしょう少々をふって火を止め、バット等にあげて粗熱をとる。
- ボウルにケチャップ、水、しょうゆを混ぜあわせてソースを作る。
- ④が人肌くらいにさめたら、8等分にして、手に水をつけながら好みの形に整え、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。揚げ油を180℃に熱してコロケを入れ、キツネ色になるまでカリッと揚げる。
- 器に盛ってソースをかけて完成。

セールスポイント

地産地消を意識して、宍道町の特産品であるそば粉としいたけを使用しました。