

レンコン餅の煮物椀

レシピの紹介

一般的に魚のすり身を使った煮物椀を魚からレンコンをすったものにかえて、もちもち感を出すために米粉を新たに追加し、いままで使っていた、つなぎの為の片栗粉に代ってアルファ化米粉を使用した。

○所要時間(80分)

○材料(4人分)

○レンコン生	200g	【添え物】	
○山芋	40g	人参	4つ
○米粉	20g	管ごぼう	4つ
○山大アルファ化米粉	10g	もみじ麩	4つ
○水	40cc	まいたけ	1パック
○塩	少々	三つ葉	1袋
○砂糖	大さじ2		
○みりん	大さじ2	【具材用】	
○薄口醤油	大さじ1	人参	適量
○吸い物汁	800cc	岩たけ	適量
		しいたけ	適量
		銀杏	8個
		エビ	4匹
		ゆず	適量
		かぶ	適量

○作り方

1. 具材を準備する。
2. 山芋とレンコンの皮をピラーで剥きすりおろしボールに入れる。
3. すりおろしたレンコン生地に塩、砂糖、みりん、薄口醤油、米粉、アルファ化米粉を入れる。
4. レンコン生地に水を入れよく混ぜ、皿を並べる。
5. 皿にラップをひく。具材は煮ておく。
6. レンコン生地の 1/8 (半分量) をラップにのせ広げ具材を中央にのせ、輪ゴムも準備する。
7. レンコン生地を 1/8 (半分量) を具材をすべてのせたらその上に具材が隠れるようにおく。
8. ラップで茶巾絞にまとめゴムで止める。
9. 人数分同じ作業を行う
10. 茶巾しぼりにしたレンコン餅を蒸し器に入れて中火で 15 分蒸す。
11. 蒸せたらラップをとり、高野豆腐を砕いた粉にまぶし揚げる。
12. 汁、添え物を温める。
13. 具材を盛り付ける。
14. つゆをはって完成

