



仙台麩の稲荷詰め



【調理方法】

- 仙台麩を5分程度ぬるま湯に浸し、ザルにあける程度に水気をきる。牛バラ肉は1~2cmに切ってAをまぶして下味をつける。油揚げは熱いお湯をかけて湯抜きして半分に切る。
- 鍋に200mlの湯を沸かしBを加えてひと煮立したら、湯抜きした油揚げを加えて煮て味をしみこませる。
- ニラは10本を飾り紐用に長いまま茹でる。残りは1.5cmに切っておく。
- フライパンにサラダ油を引いて、鷹の爪を加え1)の肉と仙台麩Cを加え3)の切ったニラを加える具を作る。
- 2)の油揚げの切り口を1/3ほど折り返し、4)の具を詰める。
- 具を詰めた油揚げをゆでたニラでしばり、ゴマをふって出来上がり。

| 【材料】 | 分量 (4人分) |
|-------------------|----------|
| 仙台麩 (1cm幅のいちよう切り) | 大1本 |
| 牛バラ薄切り肉 | 200g |
| ニラ | 1束 |
| 油揚げ | 5枚 (85g) |
| 白ゴマ | 小さじ1 |
| 鷹の爪 (輪切り) | 4g |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 【A】 | |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| コショウ | 適量 |
| 【B】 | |
| 昆布だしの素 (顆粒) | 小さじ1 |
| 醤油 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 酒 | 40ml |
| 【C】 | |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ1強 |
| ほんだし | 小さじ2 |