

ひえクロケット

【材料:5人分】

ひえ 1 カップ
水 2.5 カップ
塩 小さじ 1/4

玉ねぎ 200g(みじん切り)
人参 20g(みじん切り)
油 適量
塩少々
セイタン 60g(そぼろ)

A:地粉、水溶き地粉、パン粉 各適量

揚げ油 適量
レモン 1/4 個(くし型に 5 等分する)
付け合せ(キャベツの千切り)

【作り方】

- 1.ひえを炊く:ひえは水が濁らなくなるまで荒い、目の細かいザルか、さらしを敷いたザルにとり、水を切る。
- 2.土鍋で分量の水を煮立たせ、1 と塩を入れる。
- 3.沸騰したら強火にし、蓋をして 15~20 分炊き、火からおろして天地返しをして 10 分蒸らす。
- 4.鍋を温め油をひき、玉ねぎ・人参を炒め、塩少々をして、セイタンと合わせる。
- 5.ひえが温かいうちに 4 と合わせ 10 等分し、丸めて A を順につけ、油で揚げる。
- 6.付け合せの野菜とレモンを添えて、いただく。

(ベーシック II⑧のレシピの通り)

【このメニューを選んだ理由】

玄米を受け付けない次女が美味しいと言って好んで食べたレシピで、家族にも人気のレシピです。また雑穀を普段の食卓に気軽に取り入れられることと、このひえクリケットを食べてもらいながら友人にマクロビオティックを紹介すると皆興味を持ってくれることから、このレシピを選びました。