

2023/12/3 アドバンスⅡ 10 回目 修了記念「調理実習」

おばあちゃんの知恵「ひえは冷えに良い」ということと穀物が沢山取れてとても美味しく好きなメニューです。最近喉がかすれることがあるので蓮根をプラスしてみました。シャキッと食感も楽しめます。

<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)
蓮根……………20g (ややあらみじん)
油……………適量
塩……………少々
コショウ……………少々
セイタン……………60g
A
(衣)
地粉……………適量
水溶き地粉……………適量
パン粉……………適量
揚げ油……………適量
レモン……………1/4(くし型に 5 等分)
付け合わせ……………キャベツ等季節の野菜

【作り方】

1. ひえを炊く: ひえは水が濁らなくなるまで丁寧にしかり洗う。
目の細かいザルかさらしを敷いたザルに取り、水を切る。
2. 土鍋(又は鍋)で分量の水を煮立たせて、1(ひえ)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。
ひえは冷めると固まるので鍋の周りから取れやすくなる。
4. 鍋を温め、油をひき、玉ねぎ・人参・蓮根を炒め、塩・コショウを少々入れ、セイタンと合わせる(味濃いめでも OK)。
5. ひえが温かいうちに 4 と混ぜ合わせて 10 等分にゴルフボール位(小さめ)に丸める。(玉ねぎは焦げやすいのでなるべく中に入れる)
6. 5 にAを地粉⇒水溶き地粉⇒パン粉の順に付け、油で揚げる。
7. 付け合わせの野菜とレモンを添えていただく。