

## ★レシピ⑦★ 牛蒡入りつくね お好み焼き風

### ◆材料（4人前）

- 牛蒡 1/2 本
- A {
  - きたかみ牛(ひき肉) 250g
  - 葱(粗みじん切り) 15cm分
  - 生姜(すりおろし) 1 かけら分
  - 塩・黒胡椒 各少々
  - 片栗粉 大さじ1}
- 醤油 10cc
- 酒 10cc
- みりん 15cc
- 浅葱 大さじ1
- 一味唐辛子 大さじ1
- 粉山椒 大さじ1
- 胡麻油 大さじ1



### ◆調理方法・手順

- ① 牛蒡は、タワシで洗い、縦半分に切り、約5ミリの厚さの斜め薄切りにする。切ったそばから水にさらし、軽くもんで水を2～3回替える。
- ② ボウルAのひき肉、葱、生姜、塩、黒胡椒を入れてよく混ぜ合わせる。さらに、片栗粉を加えて、練り混ぜる。牛蒡をザルに上げて、酢を少々加えた湯でサッと茹でてザルに上げる。冷めたら、クッキングペーパーで水気をふき取ってからボウルに加え、ざっくりと混ぜて、手でひとまとめにする。
- ③ フライパン（26cm）に胡麻油15ccをひいて強火にかけ、②をフライパンいっぱい広げる。蓋をして、焼き色がつくまでしっかりと焼いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。中まで火が通ったら、みりん15cc、酒、醤油 各10ccを加えて照り焼きにする。

※フライパンの火を止めてから、混ぜ合わせた調味料を加え、再度加熱した方がきれいに照り焼きを作れます。

- ④ ③をお好みの大きさに切り、浅葱、一味唐辛子、粉山椒を振りかける。

※好みでマヨネーズをのせても美味しくいただけます。