

料理名

アスパラ入り鶏つくね ～地元トマトのさっぱり梅だれ～

■材料と分量(約2人分／つくね6個程度)

鶏ひき肉(むね、ももミックス推奨) 200g

玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)

アスパラガス(小口切り) 2本(約40g)

すりおろし生姜・ごま油 各小さじ1/2

醤油小さじ1・マヨネーズ・片栗粉 各大さじ1

トマト(大玉) 1/2個(約100g)

梅干し(たたいたもの) 1個分

みりん小さじ2・醤油小さじ1

つくね用串(無くても可)



■作り方

1. アスパラは小口切りにし(穂先は盛り付け用に5cm程度残す)、塩一つまみ程度(分量外)を入れたお湯でさっと下ゆでして冷ましておく。
2. 玉ねぎ、トマトはみじん切り、梅干しは叩いておく。
3. ボウルに豚ひき肉・塩一つまみ程度(分量外)を入れてよく練り、アスパラ・玉ねぎ・マヨネーズ・片栗粉・醤油・生姜・ごま油を加えて混ぜる
4. 6等分にし、丸く形を整える。
5. フライパンに油(分量外)をひいて中火で片面を焼く。焼き色がついたら裏返して少量の水(大さじ1～2、分量外)を加え、ふたをして弱火で蒸し焼きにする(2～3分)。
6. みりん・醤油を入れて焦げないように照り焼きにする。火が通ったら取り出す。
7. みりん、醤油が残っている同じフライパンに梅とトマトを入れ、弱火でとろみがつくまで混ぜ合わせながら煮詰め、梅だれを作る。
8. 焼きあがったつくねにお好みで串をさし、梅トマトだれをかける。彩りとしてアスパラの穂先を添える。写真のように盛りつける場合は、一人分につき穂先1本を縦半分に切って使用する。

※使用する梅の種類や塩分濃度により、仕上がりの味に差が出る場合があります。味をみて醤油やみりんの量を微調整してください。