

たか森
カフェより
お届け!!

旬曾於市の を食べる

第64食目 菜の花と里芋のコロッケ

サクサクとろ～り
菜の花のほろ苦さが
クセになる!



材料（4人分）

里芋……4～5個（約500g）
菜の花…………… 4～6本
鶏ひき肉…………… 200g
めんつゆ…………… 大さじ2
塩…………… 少々
油…………… 適量

【衣】

小麦粉…………… 適量
溶き卵…………… 1個分
パン粉…………… 適量

つくり方

- ① 里芋の皮をきれいに洗い、蒸し器に入れ強火で約20分蒸す。
- ② 菜の花を熱湯で軽く茹で、ザルで水気を切り、2センチ幅にカットする。
- ③ フライパンに油大さじ1を熱し、鶏ひき肉を入れてほぐしながら炒める。めんつゆを入れて、強火で汁気がなくなるまで炒める。
- ④ ①の里芋は熱いうちに皮をむき、フォークまたはマッシャーでつぶす。②③を加えて混ぜ、味をみて塩少々で調味する。
- ⑤ バットに小麦粉を敷く。④を12等分してスプーンで落とし、小麦粉をまぶしながら転がして俵形に形づくる。
- ⑥ さらに溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で揚げ、きつね色になるまでカリッと揚げる。

たか森カフェは、貸し切りや団体の予約制での営業になるため『曾於市の旬を食べる』は今回で掲載終了となります。イベントなどでキッチンカーを見かけた際はぜひご利用ください。



たか森カフェ 財部町北俣5410-1 ☎0986-28-6120

※ホームページをご確認ください。