



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



アスパラのつくね巻き

(材料) 4人分

鶏ミンチ	300グラム	七味唐辛子	2ふり
アスパラ	5本	小麦粉	大さじ1
干し椎茸	3枚	タレ	醤油 大さじ1
卵	1/2個		砂糖 大さじ1/2
酒	大さじ1		酒 大さじ1
塩	小さじ1/2		みりん 大さじ1
青ねぎ	2~3本		
パン粉	大さじ2		

(作り方)

1. アスパラは1/2に切って茹でる(熱湯に30秒入れてざるに取り出しそのまま冷ます)。
2. 干しいたけは戻してみじん切り。青ねぎは小口切りにする。
3. ボウルに鶏ミンチ、椎茸、青ねぎ、卵、酒、塩、七味唐辛子、パン粉を入れてよく練る。
4. ビニール袋に小麦粉を入れ、その中にアスパラを入れて小麦粉をまぶす(手が汚れない)。
ほぼ1/10のつくね生地を1本のアスパラに巻きつけ10本作る。
5. フライパンに油を引き、中火で両面焼く。全部に火が通ったら合わせておいたタレを入れてからめる。

ふきの味噌煮(常備菜)

(材料) 4人分

ふき	5~6本(200g)
花かつお	一握り
味噌	大さじ1
醤油	大さじ1

(作り方)

1. ふきは筋を取って適当な長さに切って水に浸してアクをとる。
2. ダシをつくる。鍋に水500ccを入れて熱し、沸騰したら花かつおを加え1分後に火を消し、かつお節が沈んだらこす。
3. ダシを鍋に移し、アクを抜いたふきを加えて1~2分煮る。
味噌を加えてダシがなくなくなるまで煮込む。
最後に醤油を加えて火を通せば出来上がりです。

