

令和4年度米粉料理コンテスト入賞レシピ



『皮から手作り！こづゆ春巻き』

米粉で作った春巻きの皮が、揚げるとカリッと美味しい☆



〔材料・分量〕 2～3人分

☆	米粉 … 50g	A	干し貝柱 … 20g	C	米粉小 … さじ2
	片栗粉 … 10g		昆布 … 1g		片栗粉 … 小さじ1
	水 … 150g		水 … 200ml		水 … 大さじ2
	卵黄 … 1個	B	干し椎茸 … 3g		塩 … ひとつまみ
	米油 小さじ … 1		乾燥きくらげ … 2g	水 … 適量	
	人参 … 15g		米粉のり (少量の米粉を水で硬めに溶いたもの) … 適量		みりん … 小さじ1
	里芋 … 30g		揚げ油 … 適量		
	糸こんにゃく … 20g		三つ葉 … 適量		
	豆麩 … 30粒ほど		生姜醤油 … お好みで		
	銀杏 … 10粒				

〔作り方〕

※ABはそれぞれ合わせて一晩戻しておく

①春巻きの皮を作る。ボウルに☆の材料をすべて入れ、泡だて器でよく混ぜる。フライパンを熱し、熱くなったら弱火にして生地を薄く流し入れる。(薄焼き卵位の厚みになるよう薄く生地の量を調節する)弱火でじっくり焼き、縁にうっすら焼き目がついて乾燥してきたら返す。裏面もよく火が通ったらオープンシートに取り出す。同様に繰り返し焼き、できた生地は重ねてぴったりとラップをして冷ましておく。

②こづゆ餡の下ごしらえをする。戻した貝柱はほぐす。椎茸、きくらげは水から引き上げ、5mm角に切る。Aの戻し汁に豆麩を入れて戻す。人参はラップをして電子レンジで30秒ほど加熱する。里芋も同様にして1分ほど熱して皮をむく。人参と里芋を5mm角に切る。糸こんにゃくは1cmの長さに切る

③こづゆ餡を作る。Cは合わせてよく溶いておく。小さめの鍋に②の材料とAの戻し汁、銀杏を入れて中火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、沸いたらあくを採とる。弱火にして5分加熱する。塩、醤油、みりんを味を調べ、混ぜながらcを少しずつ加えて強めのとろみをつける。器に取り出して冷ます。

④仕上げる。皮一枚を先に焼いた面が内側になるように広げ、餡を適量のせてはみ出ないように包む。巻き終わりに米粉のりを塗ってとめる。残りの皮とあんも同様に包む。160℃に熱した油で皮がきつね色になるまでじっくり揚げる。油をきって器に見折りつけ、三つ葉を添えて完成。