

レシピ&コメント

講師：湊 敏文 氏

ミニ伊達巻 レシピ

(フライパン 28センチ、巻きす)

【材料】

たまご 3個
はんぺん 100g(1/2枚)

<調味料>

出汁 30g
さとう 10g
みりん 15g
塩 少々

香りづけなので

※はちみつ お好みで
サラダ油 少々



加えることで、焼きあがった後に巻くとき、割れにくくなりますので

材料について

- はんぺんが手に入らない場合
 - 中華スーパーで手に入る、フィッシュボールやかまぼこ
：しっかりとすり潰して。つぶつぶが無く口当たりがよくなるように。
 - 白身魚(スズキ、シーバス、クロダイなど)、エビ：150グラム位
：ミキサー、フードプロセッサー、すり鉢などですり身にします。
 - 豆腐：しっかりと水切りして。あっさり味になります
 - パンを牛乳に浸して余分な水気を取った物
- もうひと手間のアイデア
 - ・ 栗の甘露煮の刻んだ物を入れると豪華な感じになります。

調味料について

- 出汁
 - 関東では使わないこともありますし、水でも良いです。
 - 出水の代わりに牛乳を使うと、魚臭さが取れて、お菓子っぽくなります。
- みりんを白ワインで代用するなら、白ワインを煮切り、砂糖を少し多めに入れて。
煮切った白ワイン:グラニュー糖 = 1:1 = 15g:15g

フライパンについて

- 鉄製よりもテフロン加工など、くっつきにくい物が便利です。
- 28cmのものだと、4~5cm径ぐらいのミニ伊達巻に最適。

ミニ伊達巻 料理手順

或いは代用のもの

- 1) たまご、ちぎったはんぺんをミキサーへ入れます。
 - 2) 調味料をミキサーに加えます。
 - 3) 1)と2)をよく混ぜます。
 - 4) 3)へサラダ油を入れ、再度よく混ぜます。
- 5) 熱したフライパンに生地を流し入れます。
- 生地を流し入れてから、お好みで栗の甘露煮の刻んだ物を散らすのも。
- 6) 蓋をして、弱火で約5分程度焼きます。
- 焼くのはパンケーキを焼く感じで。
ふつふつ泡立ってきたら底を見て、焼き目がついていたら、くっつかないのを確認してからひっくり返します。
- 7) 焼き目がついたら、ひっくり返して、反面にも焼き目をつけます。
- 半面も3分程焼きます。
 - 焼き目を均一にしたければ、フライパンを時々動かして焼きます。
- 8) 巻きすにクッキングシートを引き、焼けた生地を2辺を切り落とし、芯にして巻きます。
- 巻きすは無くても良いですが、しっかりと形をつけたければある方が良いでしょう。
 - 巻くときは、切り落としていない丸いままの1辺を手前にして、巻きすの上に載せたクッキングシートの上に載せ、切り落とした端を芯にして巻きます。
 - 巻き寿司を巻くときのように、芯にする端をやや手前に置き、最初はしっかり巻き込み、ペーパーを上を引っ張りながらしっかりと巻きます。
- 9) 巻きすの両サイドをゴムで止めて、冷まします。
- 10) 巻き終わりを下にして、切り分けます。出来上がり！

ミキサーが無ければ、
フードプロセッサーや
すり鉢を使って

《応用》

- フライパンではなく、オーブンを使って。
 - オーブンで焼く場合は、材料を全て倍量で：
 - 玉子 6~8個、はんぺん 200g
 - 170℃ 20分（15分でひっくり返します）
- 分厚く焼けば、巻き寿司の具の玉子焼きの代わりに品になります。

鳥の八幡巻き（今回は難波焼きで）レシピ

（タコ糸）

豆情報：「八幡巻き」本来、京都の八幡地方のゴボウを使う料理の名前。

「難波巻き」大阪難波は白ネギで有名で、そのネギを使う料理の名前

【材料】

鶏モモ肉 1枚
白ネギ 1本
片栗粉 適量
塩、コショウ 適量

<調味料>

みりん 30g（大さじ 2杯）
醤油 30g（大さじ 2杯）
※酒 お好みで



臭みをとる

材料について

□ 鳥肉

- 鶏ムネ肉を使うと少し硬くなります。
- 骨付き鶏モモ肉を使うなら、骨を取って身だけにします。小さいモモ肉だと骨抜きなどの手間がかかるので、大き目のモモ肉を選んで。
- 鴨肉でも美味しいです。小さければ、厚みを半分に開いて（観音開き）大きくし、皮目が外になるようにして巻きます。

鳥の難波焼き 料理手順

- 1) 鶏肉のスジ等を取り除きます。
 - スジ、軟骨（触って硬いところ）などを取り除きます。
 - 手間でも、この処理はしっかりします。
- 2) 鶏肉の厚さを揃えます。
 - 観音開きにして、厚さを揃えます。塩、コショウをやや強めにします。
- 3) 白ネギを鶏肉と同じ幅に切ります。
 - ネギは少し長めに。
- 4) 白ネギの中央に切り目を入れます。
 - ネギは上下は切らずに少し残して、中央に包丁を入れます。
- 5) 皮を外にした鶏肉で白ネギを巻きます。
 - 巻き方はどんなやり方でも構いませんし、均等でなくても良いです。

- 6) タコ糸でしっかりと鶏肉を縛ります。
- カウボーイの投げ縄の要領で輪を作っては締めていく、ときっちり縛れます。
 - タコ糸がなければ、つま楊枝で止めても良いです。
- 7) 6)に片栗粉をまぶします。
- ここでもう一度 塩、コショウしてもよいです
 - 片栗粉の代わりに、コーンスターチ、小麦粉でも良いですが、照り焼きにするには片栗粉がベストです。
- 8) 7)にフライパンで焼き目をつけます
- 転がしながら焼きます。
- 9) 焼き目が付いたら、蓋をして弱火で約 15 分、適宜ひっくり返しながらかきます。
- 10) 調味料を入れて、煮詰めながら絡めていきます。
- 9)で出てきた油は、肉の旨味が入っているのでそのまま使います。
 - お酒は臭みをとるために。お好みで。
 - 強火で、半分～1/3ぐらいまで煮詰め乍ら、からめて照り焼きにします。
 - この時に、好みでショウガ、ニンニクを足しても良いです。
 - 出来たタレは取っておきます。
- 11) 冷めたら、タコ糸を外し、切り分けます。
- タコ糸を外す前に、火を止めてから15分間ぐらいおいて冷まします。
 - 熱いうちにタコ糸を外すと、皮が一緒にはがれたりして型崩れしやすいですので、冷めてから切り分けるように。
- 12) 皿に盛りつけて、お好みでとり置いたタレをかけます。

《応用》

- フライパンではなく、オーブンを使って。
 - 9)のところ。200℃ 10分ぐらい。
- 焼き鳥屋さんのネギマ風
 - タレを使わずに、塩・コショウを多めにして塩焼きにします。
- ピカタ
 - ロールに巻いた後、小麦粉・溶き卵をつけて、そのままフライパンで焼くと、チキンがしっとり柔らかくなります。