

高粱まるごとコロッケ

●材料・分量 10個分

たまねぎ	Lサイズ1個
弥高こんにゃく	1玉
神原ごぼう	Lサイズ1本
有漢地鶏ミンチ	200g
にんじん	Lサイズ1/5本
じゃがいも(メークイン)	400g
さつまいも	1個
しいたけ	1枚
まいたけ	1/5株
濃口醤油	
砂糖	
完熟トマト	Lサイズ4個
チキンピヨ	1/5個
トマトケチャップ	少々
塩	少々
コショウ	少々
葛粉	少々
長茄子	1本
小麦粉	
溶き卵	
パン粉	
揚げ油	

●作り方

- ① トマトを湯むきし、フードプロセッサーでソース状にして火にかけ、チキンピヨ、トマトケチャップ、塩、コショウで味付けし、葛粉でとろみをつける。
- ② 地鶏ミンチは酒、濃口醤油、砂糖で炒め、小さい団子にしておく。
- ③ こんにゃくは千切りし、茹でて下味をつける。ごぼうはささがきにして水に放ち、下味をつける。さつまいもはサイコロに切り、軽く火を通す。にんじん、ピーマン、しいたけ、まいたけは、塩、コショウで炒める。
- ④ じゃがいもは皮をむき茹でた後裏ごしする。③を混ぜ、②を中心に包み角状にして、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。
- ⑤ ①のソースを器に敷き、揚げた④を置き、薄く切った茄子の素揚げを天盛りにする。

平成16年10月1日に新高梁市が発足したのを考慮し、高粱市、有漢町、成羽町、川上町、備中町産の素材の一つにした料理を考えました。トマトソースの酸味であっさりといいただけます。



高粱まるごと豆腐コロッケ

●材料・分量 10個分

豆腐	半丁
さつまいも	50g
ピーマン	30g
にんじん	30g
玉ねぎ	100g
椎茸	30g
こんにゃく	50g
じゃがいも	50g
舞茸	30g
地鶏	100g
ごぼう	30g
卵	2個
トマト	2個
チキンコンソメ	1個
濃口醤油	
酒	
砂糖	
出し汁	
薄口醤油	
トマトケチャップ	
くず粉	
小麦粉	
卵	
パン粉	
揚げ油	

●作り方

- ① 豆腐は水切りをし、裏ごしする。
- ② 野菜は全て4～5cmのあられ切りにする。
- ③ こんにゃくはゆでた後、濃口醤油、砂糖、出し汁で濃いめの味をつける。
- ④ 地鶏は、ミンチにした後油で炒め、濃口醤油、酒、砂糖、出し汁で味を付け、15gくらいの団子にする。
- ⑤ ピーマンはゆでる。にんじん、ごぼう、玉ねぎを油で炒め、さらにさつまいも、じゃがいも、椎茸、舞茸を順に入れて炒める。火が通ったら、こんにゃく、ピーマンを入れ、冷ましてあら熱を取る。
- ⑥ ⑤に①の豆腐と卵を入れ、塩、コショウで味を整える。
- ⑦ ④の地鶏を中心に、⑥で包み丸くする。小麦粉、卵、パン粉をつけ、油で揚げる。
- ⑧ トマトは湯むきをして皮を取り除き、フードプロセッサーでつぶして鍋に入れ、チキンコンソメ、薄口醤油、ケチャップ、みりんを入れ、火にかけ沸騰したら少量の水溶きくず粉を入れてとろみをつける。
- ⑨ 器に⑧のトマトソースを敷き、⑦のコロッケをのせる。

