

ニッポンたからものプロジェクト

日本遺産 × Live Art

山鹿公演 みきママレシピ

～菊池川へ感謝を込めて～

つくねとからし蓮根のライスバーガー



★材料★ 4人分 (調理時間 25分)

	豚ひき肉	300 g		熱々のごはん	600 g (お茶碗4杯分)
A	長ねぎ (みじん切り)	1/2本(50 g)	C	醤油	小さじ2
	塩	ふたつまみ		片栗粉	大さじ1
	片栗粉	大さじ1		ごま油	大さじ1
B	醤油・砂糖・みりん・水	各大さじ2		醤油	小さじ1
	酒・オイスターソース	各大さじ1		グリーンカール	2枚
	片栗粉	大さじ1/2		からし蓮根 (好みの厚さに切る)	4枚

★作り方★

①おにぎりを握る。

ボウルに熱々のご飯と(C)を入れてさっくりと混ぜ、4等分にして手に水をつけて直径9cm、高さ4cmの円形にぎゅっと握り、おにぎりを作る。

②おにぎりを焼く。

フライパンにおにぎりを並べてごま油(半量)を回し入れ、強火で熱して温まったらフタをして中火で3分焼きつける。カリッとしたら弱火にして醤油(半量)を鍋肌から回し入れて裏返す。裏面も同様にごま油(半量)を回し入れフタをして、同様に焼く。

③つくねを成形する。

ボウルにひき肉・(A)を入れて1分ほどねり混ぜ、4等分にして直径10cmの平たい円形に整える。

④つくねを焼く。

フライパンに③を並べ、強火で熱して温めたらフタをして弱めの中火で2分焼き、焼き色がついたらひっくり返してフタをして弱めの中火で2分焼いていったん皿に取り出して火を止める。フライパンを少し冷ましてから(B)を順にフライパンに入れて、片栗粉を完全に溶かしてから火にかけ、強火でかき混ぜながら1分ほど煮る。とろみがついたらつくねを戻してさっとからめる。

⑤盛り付ける。

包丁を水で濡らして、②を包丁の先で回転させながら半分に切り、焼きおにぎり・レタス・つくね・たれ・からし蓮根・焼きおにぎりの順にのせ、食べる。

★ポイント★

- ・ ご飯に片栗粉を混ぜることで、片栗粉がのりの代わりになってご飯がしっかりとくっつくので焼く時も、サンドにするために切る時も、食べる時も形が崩れにくくなります。
冷めても固くならないのでお弁当にぴったり！
- ・ おにぎりを焼いている時、表面がポロポロしてきたら側面を押し付けて焼くとまとまります。
- ・ タレにオイスターソースを入れるとコクが増し、老舗の焼き鳥屋さんがつぎ足しつぎ足し使っているタレに近い味になります。あんに片栗粉を多めに入れてかためにとろみをつけることで、冷めてもタレが流れずよくからみ、お弁当にぴったり！
- ・ からし蓮根が入れるとマスタードの代わりになり、甘辛のつくねの味のアクセントになります。お子様にはお好みで薄く切ってはさむと食べやすくなります。