

穫れたてクリーミー落花生ソースに カラフル野菜の肉巻きを添えて

東中学校 2年 なかじま 中島 りゅうたろう 龍太郎

使った特産物：落花生 ほうれん草 白菜 キャベツ キュウリ たまねぎ

材料 4人分	
《肉巻き》 豚バラ肉・300g（8枚） A パプリカ・・・40g にんじん・・・20g キャベツ・・・80g キュウリ・・・20g ほうれん草・・・30g B ゴーヤ・・・40g 万願寺唐辛子・12g 白菜・・・50g なす・・・40g たまねぎ・・・60g	塩・・・小さじ1/4 こしょう・小さじ1/2 打ち粉・・・4g 酒・・・20ml
	《落花生ソース》 塩ゆで落花生（正味） ……24g 生クリーム・・・70g 白みそ・・・50g 白ごま・・・10g 卵黄・・・1個分 バター・・・5g



【作り方】

《肉巻き》

- ① たまねぎ以外の野菜を塩ゆでし、氷水で一気に冷やす。冷めたら食感が残るように切る。たまねぎはうす切りにする。
- ② 肉巻き A・Bをそれぞれ4本ずつ作る。
 - ・肉を半分に切り、すこし重なるように左右に並べ、塩、こしょうし、打ち粉を振る。
 - ・肉に具材を並べて崩れないように丁寧に巻き、巻き終わりを下にする。
- ③ フライパンを熱し、中火で丁寧に焼く（油不要）。
- ④ 片面に焼き目が付いたら酒を入れて蒸し焼きにする。
- ⑤ 焼けたら、それぞれを半分に切る。

《落花生ソース》

- ⑥ 塩ゆで落花生と白ごまを合わせ、口当たりがよくなるまで丁寧にすりつぶす。生クリーム、白みそ、卵黄、溶かしバターを混ぜる。
- ⑦ 皿にソースを塗るように乗せ、断面が見えるように肉巻きを盛る。

ゆで時間の目安

キュウリ・ほうれん草・	
万願寺唐辛子	15秒
パプリカ・ゴーヤ	30秒
白菜・なす	1分
にんじん	1分10秒
キャベツ	2分15秒

料理のアピールポイント

- ・祖父の畑で育てた穫れたての落花生は、濃厚で独特な甘みがありました。
- ・肉を巻く時は、空気を入れないように絞り込んで巻くと崩れにくい。