


■ はなっこりーの和風オーブン焼き

| | | |
|--------------------------|---|---|
| <p>材 料 (4 人 分)</p> | <p>はなっこりー 1 袋 (約 200g) 里芋 200g 卵黄 2 個分 無添加だしの素鰹 4g 薄口醤油 小さじ 1 刻みのり ひとつまみ (2g) ピザ用チーズ 40g</p> |  |
| <p>作 り 方</p> | <ol style="list-style-type: none">1. はなっこりーはさっと硬めに茹でる。 3~4cm 長さに切り、耐熱の器に並べる。2. 里芋をしっかり洗い、水気をついたままビニール袋に入れる。電子レンジに6~7分かけ、熱いうちに皮を除く。 * 里芋は皮をむいて茹でてでもよい。ねっとり感が弱めのソースになる3. ボウルに入れてつぶし、だしの素、薄口醤油を加え、湯 50ml でなめらかな状態にのばす。荒熱が取れたら卵黄を混ぜる。4. ①の上に③を広げ、刻みのり、ピザ用チーズを乗せる。オーブントースターで、チーズに焼き色がつく程度に焼く。 | |

メモ

ブロッコリーと中国野菜・菜心を掛けあわせた山口産まれの野菜、はなっこりー。アスパラガスのような食感と、甘みがありくせのない味で、どんなジャンルの料理にも使えます。

はなっこりーの旬は、秋から春先までです。同じ時期に旬である里芋を、ねっとりクリーミーな和風ソースにしてグラタン風でどうぞ。