

成毛 幸雄先生 料理教室

糖醋素排骨

〈精進スペアリブの黒酢酢豚〉

材 料

蓮根	…1節	片栗粉	…適宜	醤油	…大匙1.5
生湯葉	…80g	ジャガイモ	…適量	中国醤油	…少々
薄力粉	…大匙3			砂糖	…160cc
片栗粉	…大匙1.5	さらし葱(細切り)	…25g	黒酢	…80cc
A カレー粉	…小匙1/2	赤ピーマン(細切り)	…適量	酢	…70cc
塩	…少々	香菜	…適量	B 水	…50cc
水	…大匙3			紹興酒	…大匙3
				グレープフルーツJ	…大匙3
				水溶き片栗粉	…適量

○甘酢分量

※作りやすい分量

作り方

揚げ油 …適宜

- ① 蓮根は皮をむき、長さ7~8cmの棒状に切り、170度の油で素揚げし油をよく拭き取る。片栗粉を薄くまぶします。
- ② Aをよく混ぜ合わせ糊を作る。
- ③ 生湯葉は2~3枚重ね5cm(約20g)幅に切る。片面に②の糊を薄く塗る。
- ④ ③を端から巻いていき、2/3まで巻いたら蓮根を乗せ、そのままきつく巻く。竹串で数か所湯葉に穴をあける。表面に③を塗り、片栗粉をまぶす。
- ⑤ ジャガイモは軽く火が通るくらいまでホイルしておく。
- ⑥ 鍋に油を入れ160度位に熱し、④を表面がカリッとするまで揚げる。ジャガイモ香ばしく揚げる。
- ⑦ Bをよく混ぜ合わせ、約100ccを鍋で沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。ここに⑥のスペアリブを戻し入れ絡め、器に盛る。⑥のジャガイモを添え、さらし葱・赤ピーマン・香菜を添える。