

料理:タコライスコロッケ



沖縄発祥の「タコライス」に志津川が育んだ「タコ」を掛け合わせ、子どもから大人まで、みんなが大好きなコロッケにしてみました。

作り方

材料

1. オリーブオイルをひいたフライパンにニンニクを香りがたつまで弱火にかける。ひき肉を加える。(油が多く出た場合は拭き取りながら)
2. みじん切りにしたタマネギ、ピーマン、人参を加え炒める。ここに、トマトホール缶を加える。木ベラで潰しながら、パインジュース、コンソメキューブ、ローリエを加え、味を見ながら、塩、ブラックペッパー、味の素、ケチャップで調整する。
3. 2の途中で、豆板醤、パプリカパウダー、ターメリックパウダーを加え、さらに煮込む。
4. ボウルに炊いたご飯、千切りにしたレタスを入れ、3のソースを加え混ぜて、冷ます。完全に冷めたら、ゴルフボールより一回り大きいくらいにし、全体にチーズを入れて丸める。(しっかりきつく丸める)
5. 衣をつける。4のライスボウルに小麦粉、溶き卵、パン粉をつけてカラリと揚げる。
6. チリソースを作る。材料の●を全て耐熱容器に入れて電子レンジでの「あたため」で1回チンする。
7. 7を軽くひと混ぜし、水溶き片栗粉を加え、もう一度レンジで温め、完成。
8. お好みで、コロッケにつけて召し上がれ。

(1個あたり 149kcal)

(タコライス具材)

米 3合
 タコ頭 適量
 ひき肉 100g
 ミックスチーズ 30g
 パインジュース 160ml
 赤ワイン 大さじ2
 レタス 1/3個
 オリーブオイル 大さじ1
 ニンニク 1かけ

(トマトソース)

トマトホール缶 1缶
 タマネギ 1個
 ピーマン 1個
 人参 1/2個
 オリーブオイル 大さじ2
 ニンニク 1かけ
 コンソメキューブ 2個
 ローリエ 1枚
 トマトケチャップ 大さじ3
 砂糖 お好み
 塩 少々
 ブラックペッパー 少々
 豆板醤 小さじ1
 パプリカパウダー 小さじ1
 ターメリックパウダー 小さじ1
 味の素 少々

※コロツケの衣、揚げ油を含まず。

(チリソース)

- 砂糖 大さじ 3
- みりん 大さじ 3
- 酢 大さじ 3
- 豆板醬チューブ 2cm
- ニンニクチューブ 2cm
- 片栗粉 大さじ 1
- 水 大さじ 2
- コロツケ衣
- 小麦粉 適量
- 卵 適量
- パン粉 適量

ポイント

炒める際は、油やバター等を多く使うと、揚げる際に崩れる可能性があるため、程ほどに使用してください。衣をつける前のご飯は、崩れ防止のために固めにしっかり丸めましょう。