

能登白ねぎと豚肉のまき揚げ



材料 (4人分)

能登白ねぎ	4本
豚ロース肉うす切り	300g
塩・こしょう	少々
衣	
卵	1/2個
水	1/2カップ
小麦粉	60g
料理酒	小さじ1/2
しょう油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
黒すり胡麻	小さじ1
揚げ油	適量、レモン1/2個
クレソン	適量

作り方

- 1 白ねぎは天ぷら鍋に入る程度の長さ切る。
- 2 豚肉は1枚ずつ広げ、塩とこしょうで下味を付け、ねぎを芯にして巻き付ける。
- 3 ボールに卵を割りほぐして水、小麦粉、料理酒、砂糖、黒すり胡麻を軽くまぜる。
- 4 油を熱し、2に3をたっぷり付けて揚げ、一口大に切る。器に肉を盛り、くし型に切ったレモンとクレソンを添える。



能登白ねぎのお好み焼き



材料 (4人分)

能登白ねぎ	100g
キャベツ	50g
にんじん	40g
いか	80g
長いも	100g
小麦粉	50g
水	100cc
卵	1個
塩・こしょう	少々
油	適量
ウスターソース	80cc
ケチャップ	80cc
花がとお	適量
紅しょうが	適量
青のり粉	適量

作り方

- 1 キャベツ、にんじんは千切り、ねぎは、みじん切り、いかは、たんざく切りにしておく。
- 2 ボールにすりおろした長いもと小麦粉、水、卵、塩こしょうを混ぜ合わせ、さらに1を加え、混ぜ合わせる。
- 3 熱したフライパンに油をひき、中まで火が通るように両面をこんがり焼く。
- 4 ウスターソースとケチャップを合わせ、お好みソースをつくり3にぬる。

- 5 4の上に花がとお、紅しょうが、青のりを彩りよくトッピングしてできあがり。



中能登町小田中
毛利 敏江さん