

仙台飛龍頭と伊達な3色椀



材料・分量(4人分)



作り方



「仙台飛龍頭」

- ・ 米酢・・・・・・・・・・80cc
- ・ 木綿豆腐・・・・・・・・300g
- ・ 鯖の味噌煮缶・・・・200g
- ・ 枝豆(仙台茶豆)・・・80g
- ・ 白ごま・・・・・・・・・・40g
- ・ 卵白・・・・・・・・・・1個
- ・ 塩、白身魚(すりみ)、とろろ100g
- ・ **とろけるチーズ**・・・・60g
- ・ しその葉・・・・・・・・8枚
- ・ カボチャ(半月薄切り)8枚
- ・ 赤黄パプリカ・・・・1/4個
- ・ 桜の花(塩漬け)・・・・4枚
- ・ **牛乳**・・・・・・・・・・400cc
- ・ 仙台味噌・・・・・・・・10g
- ・ 砂糖 5g、酒 10g、みりん 20g、だし 10g、片栗粉 40g

「伊達な3色椀」

- ・ 青菜の粉末 8g、うらごしかぼちゃ 80g、梅干しの漬け汁 60cc
- ・ 強力粉・・・・・・・・・・450g
- ・ 椎茸・・・・・・・・・・2個
- ・ 人参・・・・・・・・・・1/2本
- ・ 玉ねぎ・・・・・・・・・・中1個
- ・ 里芋・・・・・・・・・・120g
- ・ ほうれん草・・・・・・・・2束
- ・ 豚こま切れ・・・・・・・・100g
- ・ ネギ・・・・・・・・・・1/2本
- ・ めんつゆ 20g、粉末だし 5g、酒 10g、みりん 10g、しょうが、にんにく適量

・ 仙台飛龍頭

- ① ホーロー鍋に、牛乳を熱し、米酢を加えカッターチーズを作る。
- ② ボウルに木綿豆腐、鯖の味噌缶、白身魚すりみ、枝豆、とろろ芋、チーズ、炒り白ごま、卵白、塩を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に仙台味噌、砂糖、酒、みりん、だしをよく混ぜ合わせる。
- ④ 丸く平ぺったく整形し、170℃の油で2度揚げする。カボチャも素揚げする。
- ⑤ パプリカは、ハーブスパイスとマヨネーズと、カッターチーズだ和える。
- ⑥ 食器にしその葉、飛龍頭、パプリカ、カッターチーズペースト、桜の花、カボチャを飾り完成。

・ 伊達な3色椀

- ① 乳清は残し粗熱を取っておく。
- ② 乳清 30cc に青菜粉末 8g と強力粉 150g、乳清 30cc にうらごしかぼちゃ 80g と強力粉 150g、乳清 30cc に梅干し汁 60cc と強力粉 150g を混ぜ丸く平たくする。
- ③ 別鍋に、乳清 200cc と水 200cc を熱して、めんつゆ、粉末だし、しょうが、にんにくを加え、人参、玉ねぎ、里芋、椎茸を加えて熱し、火が通ったら3色はつとを加え熱し、あくをとる。ほうれん草、豚肉を加え、その後、酒、みりんを加え火を止める。食器に盛り付けして完成。

渡邊 弘恵

ポイント

- ・ カッターチーズと乳清で無駄なく効率よい料理。食材、栄養、色彩、創意工夫、文化のアレンジ郷土料理。