



オオタニワタリの挽肉包み揚げ



主 オオタニワタリの新芽

八重山では、精進料理にオオタニワタリの新芽を利用する。
オオタニワタリは、料理の添え物だったが、挽肉等を包むことにより、ボリュームが増し、主菜として活用され、その淡泊な味が挽肉の旨味を引き立て、オオタニワタリの食材としての魅力を高める料理となっている。

【材料】5人分

オオタニワタリ……………5枚
 合挽肉……………100g

A

山芋(すりおろし)……………20g
 しいたけ(みじん切り)……………1枚
 玉ねぎ(みじん切り)……………50g
 しょうが(おろし)……………少々

B

卵……………1個
 小麦粉……………100g
 片栗粉……………50g

あげ油

C

だし汁……………1カップ
 しょうゆ……………¼カップ
 黒糖……………20g
 大根、しょうがおろし……………少々
 ブーゲンビリアの花……………5枚

【作り方】

- ① ボールに合挽肉を入れ粘りがでるまで混ぜる。次にAの材料を入れて一緒に混ぜ合わせる。
- ② オオタニワタリを広げ小麦粉をふり①を棒状にとり包み込む。
- ③ Bを水360ccに混ぜて揚げ衣をつくる。
- ④ ②に③をつけて180℃の油で揚げる。
- ⑤ Cの調味料をあわせてを火にかけ、天つゆをつくる。
- ⑥ 天つゆと薬味におろし大根としょうがおろしを添えて食する。

※彩りにブーゲンビリアの花を天ぷらにして添えた。

【栄養素量】

	1人分
エネルギー (kcal)	254
タンパク質 (g)	10.2
脂質 (g)	5.6
カルシウム (mg)	45
鉄 (mg)	1.5
ビタミン A (IU)	99
ビタミン B ₁ (mg)	0.20
ビタミン B ₂ (mg)	0.20
ビタミン C (mg)	8
食物繊維総量 (g)	1.9
食塩 (g)	1.9