

原木なめこの春巻き



◆材料：10本分

原木なめこ缶	…1缶 (ざるでなめこ汁を分けておく)
春巻きの皮	…10枚 (封を開ける前に常温に戻しておく)
海老	…10尾
乾燥黒きくらげ	…10g (洗って戻しておく)
白ねぎ	…2本
おろし生姜	…小さじ1
ごま油	…小さじ2
酒	…大さじ1
醤油	…大さじ1
オイスターソース	…大さじ1
塩	…適量
こしょう	…少々
片栗粉	…適量 (固めに水に溶いておく)
小麦粉	…適量 (固めに水に溶いておく)
揚げ油	…適量

1. 黒きくらげは3mm程度の幅に切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
海老は殻や背ワタを取り除き、分量外の塩と片栗粉で揉み込み、流水で流して拭いておく。
包丁で荒めにたたいたら、酒と塩少々で漬けておく。

2. フライパンにごま油とおろし生姜を入れ、弱火で炒め香りが出たら、
白ねぎを炒め、海老を加え混ぜ合わせる。なめこ缶の汁50mlとBを加え、
海老に火が通ったら、きくらげとなめこを加え炒め、塩で味を整え、
水溶き片栗粉で固めにとろみをつけ汁気をなくす。パットに入れ冷ましておく。

Point 汁気を飛ばし、とろみをかためにつけましょう (揚げた時の破裂予防)

3. はがした春巻きの皮をずらしながら重ねて、具を巻いていく。

4. 鍋に油を入れ低温から入れ、160℃でじっくり揚げていく。

Point 160℃の目安は入れたはしからゆっくり泡が出る程度 (温度が高すぎると破れる)

鏡野町特産の原木なめこ缶を使用した春巻きです。

なめこの食感ととろみが活かしたおすすめレシピです。

今回は旨味のメインを海老にしましたが豚肉でもOK。海老 × ニラ × なめこ、豚肉 × キャベツ × なめこ、
など組み合わせを季節ごとに変えて楽しんでみてください。

春巻きの皮は滑らかな面が外側です。低温でじっくり揚げ、油切りをしっかりと、カリッとした食感を
楽しんでください。薬膳ではなめこは気を補ってくれる食材です。

独特の「ぬめり」はオクラと同じムチンという成分で、疲労回復効果があり胃腸の調子を整える効果が
期待できます。

※レシピの無断転載はご遠慮ください。