

まきい まりこ
 巻井 真理子さん 専業主婦
 受賞レシピ「牛乳みたらし揚げ団子」



ポイント

- ① 牛乳をホエイとカッテージチーズにしっかりと分離させる。
- ② 生地はよく捏ねる。
- ③ 揚げ油の温度が高くならないように注意すること。
- ④ みたらしのたれはしっかりとろみをつける。

材料 4人分

牛 乳 (成分無調整) 300ml

酢 … 小さじ2	片栗粉(団子分) … 適量	
絹ごし豆腐 … 150g	揚げ油 … 適量	
白玉粉 … 100g	しょう油(たれ分) … 大さじ2	※七味唐辛子はお好みで量を調整して入れてください。
薄力粉 … 80g	砂糖(たれ分) … 大さじ3	目安は3振りくらいです。
ベーキングパウダー … 小さじ2	片栗粉(たれ分) … 大さじ1	
砂糖(団子分) … 30g	七味唐辛子 … 適量	
しょう油(団子分) … 小さじ1	すりごま … 適量	

作り方

- ① 白玉粉(100g)と絹ごし豆腐(150g)を混ぜ合わせます。
- ② ホエイとカッテージチーズを作ります。
 - (1) 鍋に牛乳(300ml)を入れ加熱します。沸騰してきたら火を弱め、酢(小さじ2)を入れ、混ぜます。
 - (2) ホエイとカッテージチーズに分離したら火を止めます。
 - (3) ざるにキッチンペーパーを敷き、(2)を注ぎ入れ、しっかりと分離させます。
- ③ ボウルに薄力粉(80g)、ベーキングパウダー(小さじ2)、砂糖(30g)を入れ、よく混ぜ合わせます。
- ④ ③に①の白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜ合わせたものと②のカッテージチーズ、しょう油(小さじ2)を加え、よく捏ねます。
- ⑤ ④を32等分(又は24等分)にし、丸めます。 ※目安: 小さめの団子は32等分、大き目の団子は24等分
- ⑥ ⑤に片栗粉(適量)を薄くまぶします。
- ⑦ 中温の揚げ油(適量)で⑥をきつね色になるまで揚げます。 ※揚げ時間目安: 5~6分
- ⑧ みたらしのたれを作ります。鍋に②のホエイ(200ml)、しょう油(大さじ2)、砂糖(大さじ3)、片栗粉(大さじ1)を入れます。中火でとろみがつくまで加熱します。とろみがついたら火をとめ、七味唐辛子(適量)を加えます。
- ⑨ ⑦の揚げ団子を串に通します。
- ⑩ お皿に串に刺した揚げ団子をのせ、その上に⑧のみたらしのたれをかけ、すりごま(適量)をふりかけます。