

「さとぶき 613」の 和風ロールハクサイ

ハクサイのレシピ



だし汁をたっぷり含んだハクサイが

滋味豊か

材料 (4人分)

「さとぶき 613」ハクサイ …… 8枚
かんぴょう (長さ約 15cm) …… 8本
白身魚のすり身 (市販品) …… 300g
むきエビ …… 8尾
卵白 …… 1個分
A (塩 …… 少々
片栗粉 …… 小さじ2
だし汁 …… 2カップ
酒 …… 1/4 カップ
薄口しょうゆ …… 小さじ2
みりん …… 大さじ1
塩 …… 少々
ユズの皮 (せん切り) …… 適量

作り方

- ① 「さとぶき 613」は株元から7～8cmの部分切り落とし、たっぷりの湯でしんなりするまでゆで、ザルに上げて軽く塩をふってから冷まします。かんぴょうは水につけて戻します。
- ② 白身魚のすり身をボウルに入れて木べらで練り、細かく刻んだむきエビを加えて混ぜます。Aを加えて全体にしっかりと練り混ぜ、8等分します。
- ③ (1)の「さとぶき 613」の切り口近くに、(2)のをせて巻き、両側をたたみ込んで俵形にし、かんぴょうで巻いて結びます。
- ④ 平鍋に(3)を並べてだし汁を加え、中火にかけます。煮立ったら酒と薄口しょうゆ、みりんを加えて落としふたをし、さらにふたをして弱めの中火で20～30分煮込みます。器に盛りつけて煮汁をかけ、ユズの皮を散らします。

ワンポイント

ロールハクサイには外側の大ぶりな葉を使い、株元の厚い軸の部分は切り落として巻きやすくします。この部分は縦せん切りにしてナムルなどに利用しましょう。