

ハクサイのロール蒸し

ハクサイのレンビ



おひたし感覚のロール蒸しがひき肉入りに進化。

味はさっぱり系なのにボリュームはメイン級!

材料 (4~6人分)

ハクサイ (外側の大きな葉) ……8枚 塩 ……ふたつまみ
 油揚げ ……2枚 酒 ……大さじ2
 鶏ひき肉 ……400g ポン酢 ……適宜

下ごしらえ

油揚げは、熱湯をかけて油抜きする。
 ユズは皮を幅広にむき、端から千切りにする。

作り方

- ① ハクサイは、葉と下の白い部分とに切り分ける。油揚げは開いて4枚にしておく。
- ② ハクサイの葉の部分はさっとゆでてザルにあげる。白い部分はやわらかくゆでて水にとり、よく絞って千切りにする。
- ③ ボウルに鶏ひき肉とユズの皮、塩を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。次に千切りにしたハクサイ(白い部分)を加えて軽く混ぜ、4等分にしておく。
- ④ ハクサイロールを作る。1本につき、(2)でゆでた葉を2枚使用する。葉の表面を下にして広げ、3cm程度重ね合わせて横に並べる。中央に油揚げを横にしてのせ、(3)のタネを平らに広げる。端からくるくる巻き、綴じ目をようじで留める。残りの3本も同じように作る。
- ⑤ (4)を鍋に並べ入れる。ひたひたの湯と酒を入れ、フタをして火にかけ、沸騰してから約10分間蒸し煮にする。
- ⑥ 1本を4等分に切り、切り口を上にして器に盛る。ポン酢などでどうぞ!