

生そばを使って

## 蕎麦がきで作る 「鰻もどき」



材料 (4 枚分)

生そば粉 150 g (そば粉に換算すると 100 g) \*水 150 c c

海苔 1 と 1 / 3 枚 ごぼう 5 c m

長いも 40g 片栗粉 小 2

たれ (だし 100 c c 酒・醤油・みりん・砂糖 各 大 4 }

\*そば粉の 2 倍の柔らかさの蕎麦がきを作るには、生そば (そば粉 100g + 水 50cc) に 150cc の水を加えてジューサーなどで攪拌し蕎麦がきを作る。

作り方

- ① 海苔を 3 等分にし、角を少し切っておく
- ② 鍋にすりおろしたごぼうと長いもを入れ、そば粉を加え少しずつ水を加えながら、ダマにならないように溶いてから火にかけ、蕎麦がきを作る。
- ③ 蕎麦がきは 4 等分にし、海苔の上に塗るようにのせ、竹串等で鰻の身のような模様をつける。
- ④ 170℃の油で焦げ目がつく位に揚げる。しし唐に竹串で穴をあけ素揚げにする。
- ⑤ フライパンにたれの材料を入れ沸騰させ、海苔面を上にして入れて味を

