産学連携レシピ開発 ①

年
氏名 服部 碧也

写真（イラスト）

材料	使用量(g)
ごはん	180
うなぎのタレ	8
角麩	8g (4g×2)
小麦粉	5
油(甲)	10
うなぎのタレ	12
卵	25
油(甲)	2
あとつき	1
白ごま	0.5
刻みのり	0.3

コンセプト

「角麩のかば焼き丼」

イメージを変えるしょく。

ごはんが進むおかず丼。

家庭で手軽に作れます。

作り方

角麩のかば焼
- 角麩を6等分にし2枚使用。全体に小麦粉をまぶす。
- フライパンに油(甲)の油を入れ、小麦粉をまぶした角麩と焼き色が付くまで両面揚げ焼きにする。
- フライパンにうなぎのタレを入れ、少し煮立む。

錦糸卵
- フライパンに油(甲)の油を入れ熱し、うす焼卵を作る。
- 3cmの程度の幅に切り、錦糸卵を作る

- 丼にごはんを入れ、うなぎのタレを全体にかける。
- ごはんの上に錦糸玉子を広げる。
- 角麩のかば焼をのせる。
- 最後にあとつき・ゴマ・刻みのりをかけて完成。

総合評価（他からの意見）

家族みんな、角麩をこんな風に食べたのは初めてで、普段のイメージとの違いにおどろいていました。油との相性の良さ、麩がごはんの進むおかずになる事など、非常に非常に好評でした!!

感想

見た目は、おどろく程、うなぎにそっくり。食べてみると、表面はカリカリで香ばしく、中はフワフワ煮込む事で味も入り、うなぎにも負けません!!

作るのも非常に簡単で、家に角麩のストックを置く事に決めました!!