

## さつま芋飛竜頭の含め煮



### 【材料】

豆腐（絞る）	350 g	A	★だし汁（豊後高だし）	200 g
山芋（擦る）	20 g		薄口しょうゆ	14 g
卵（白身）	10 g		酒	20 g
塩	1.4 g		みりん	10 g
			砂糖	6 g
大正えび	60 g			
さつま芋	40 g			
きくらげ（戻して細かく切る）	3 g			
黒ごま	5 g			
ゆず（針状に切る）	少量			

### 【作り方】

- ①すり鉢に山芋、卵の（白身）、塩を入れて擦り、つぎによく絞った豆腐を入れてさらに擦る。（※豆腐350gが200gになるまで絞る）
- ②大正えびは半量を叩き、半分は細かく切る。きくらげは、戻して細かく切る。
- ③①に叩いた大正えびを入れてする。
- ④さつま芋は小さくさいころ状に切ってゆでておく。
- ⑤③に④と細かく切った大正えび、きくらげを入れて混ぜ黒ごまを振り混ぜて6個に丸める。
- ⑥6個に丸めた飛竜頭を170度で2～3分揚げる。
- ⑦鍋にAをすべて入れて、⑥をゆっくり煮る。
- ⑧器に盛り、ゆずの皮を針状に切り飾って出来上がり。

## 里芋のスコッチエッグ



### 【材料】

里芋	200 g	小麦粉	適量
★だし汁（豊後高だし）	適宜	卵	適量
白だし	大さじ2	パン粉	適量
卵	2個	揚げ油	適量
ソース	大さじ3	ハム	20 g
水	大さじ3	パセリ	少々
みりん	大さじ1	ケチャップ	大さじ2
小麦粉	少々	マヨネーズ	大さじ2
		付け合せ ピクルス	4本

### 【作り方】

- ①卵2個をゆで卵にする。次にからにひびをいれて、ソース、水、みりんを混ぜて、汁けがなくなるまで煮て殻をむく。
- ②里芋をだし汁（豊後高だし）と白だしで、ゆっくり煮てつぶし、①に小麦粉をふり、つぶした里芋で包んで、小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げ油で揚げる。
- ③ハムとパセリをみじん切りにして、ケチャップ、マヨネーズを混ぜ合わせてオーロラソースを作る。
- ④里芋のスコッチエッグを半分に切って盛り付け、オーロラソースをかけ、付け合せのピクルスをそえて出来上がり。