



## 【へべすとれんこんの豚肉巻きフライ】



金古 美智代 (かねこ・みちよ) さん

### 材料 (8コ分)

へべす	3コ (150g)	みりん	大さじ 1/2
豚バラ肉	8枚 (160g)	酒	大さじ 1/2
大葉	8枚	小麦粉	適量
れんこん (水煮)	50g	パン粉	適量
卵	1コ	揚げ油	適量
だし汁	大さじ 3	塩	適量
しょうゆ	大さじ 1/2	粗びきこしょう (黒)	適量

### 手順

- (1) へべすを3コ用意してヘタを取る。ひとつは8枚の薄輪切りにする。  
残りのふたつは、絞り汁用として半分に切っておく。
- (2) れんこんは8枚の輪切りにしておく。
- (3) 鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、酒、れんこんを入れて中火にかける。  
沸騰したら弱火にして、れんこんを串が通る柔らかさになるまで煮詰める。
- (4) 豚肉を広げ、塩、粗びきこしょうをふる。  
輪切りのへべす、大葉、れんこんを重ね、豚肉で巻いていく。
- (5) (4) を小麦粉、卵、パン粉の順にまぶす。
- (6) 180度の揚げ油で揚げていく。きつね色になったら器に盛りつけ、  
へべすの果汁を絞りにかけて完成。