

## 米粉の肉味噌焼き 米粉団子入りグラタン仕立て



考案：館野 雄二（「銀座ろくさん亭」料理顧問・農家）

### ■材料（4人分）

#### <米粉団子>12個分

米粉 40g  
絹ごし豆腐 40g

#### <米粉パンのハーブパン粉>

米粉パンの生パン粉 1/2カップ  
（米粉食パン 約1/2スライス分）  
乾燥ハーブ 小さじ2  
オリーブオイル 大さじ1と1/2

#### <具材>

しいたけ（中）	2個	米粉	適量
黒こんにゃく	1/4丁	揚げ油	適量
銀杏	12個	山椒の佃煮（あれば）	大さじ1/2
ししとう	8本		

#### <肉味噌>作りやすい量

合いびき肉	130g
みりん	大さじ1と1/2
濃口醤油	大さじ1
赤味噌	60g
砂糖	30g
オイスターソース	大さじ1
ラー油	小さじ1と1/2
豆板醤	小さじ1/2
酒	50cc
米粉	大さじ1

## 米粉の肉味噌焼き 米粉団子入りグラタン仕立て

### ■作り方

#### <米粉団子を作る>

米粉と絹ごし豆腐を合わせてよく練り、丸にとって茹で、浮いてきたら冷水で冷まして水気を切る。

#### <米粉パンのハーブパン粉を作る>

米粉食パンをおろし金でおろし細かくする。乾燥ハーブを混ぜ合わせ、オリーブオイルを2回に分けて加え、全体をしっとりと仕上げる。

#### <肉味噌を作る>

- ① 合いびき肉にみりんと濃口醤油を加えてよく混ぜフライパンでそぼろを作り、ザルで煮汁とそぼろを分けておく。煮汁はボウルごと氷水にのせ、余分な脂を冷やし固める。
- ② 残りの調味料と米粉を合わせてから弱火にかけ全体にとろみがつくまで加熱する。
- ③ ②に①のそぼろと、煮汁はクッキングペーパーで濾しながら加え、全体がなじんだら火からおろし、フードプロセッサーにかけてペースト状にする。

#### <具材と合わせ仕上げる>

- ① しいたけは石突を落とし切り口に細かく包丁を入れて6等分にする。黒こんにゃくは叩いて蛇腹に包丁目を入れ12等分して5分程茹でて水気を切り、ボウルに入れて醤油小さじ1（分量外）をふりかけて揉みこみ下味をつける。鬼殻が剥けた銀杏は薄い塩水に浸しておく。ししとうは竹串に刺しへたを短く切り揃えておく。
- ② 揚げ油を165～170度に熱し、米粉団子、しいたけ、こんにゃくに米粉をまぶして揚げる。銀杏、ししとうは素揚げする。
- ③ ②の具材と肉味噌を合わせししとうが上になるように耐熱容器に盛り、ハーブパン粉を適量ふりオーブントースターできれいな焼き目がつくまで焼く。
- ④ 仕上げにお好みで山椒の佃煮をのせる。