

すもじ団子ご飯



材料 (2人分)	ご飯……………300g	黒酒……………大さじ2
	すしの素(市販品) ……100g	揚げ油……………適宜
	魚のすり身(市販品) ……500g	

- 作り方
- ①炊いたご飯にすしの素と黒酒をよくまぜ込む。
 - ②①を8等分しておにぎり状に握る。
 - ③魚のすり身も8等分し、1つずつラップではさみ、うすくのばす。
 - ④③に②をのせてしっかりと包み、冷凍庫で1時間程度寝かす。
 - ⑤④のラップをはずし、低温の油で15分程度じっくり色よく揚げる。



すもじとはすしの女房詞だけど、ここで言うすもじは鹿児島に昔から伝わる地酒入りのちらしずしのこと。それを魚のすり身で包んで“鹿児島盛りだくさん”をつくってみました。

さつま揚げの中からごはん！ ていうのも面白いでしょ。

中華風うどん炒め



材料 (1人分)	うどん……………100g	水……………カップ1/4
	豚こま切れ肉……………50g	醤油……………大さじ2/3
	ニンジン……………1/4個	塩……………小さじ1/3弱
	玉ねぎ……………1/8個	ごま油……………大さじ1/2
	ピーマン……………1個	片栗粉……………小さじ2/3
	黒酒……………大さじ2・1/2	サラダ油……………適宜

- 作り方
- ①うどんは好みの硬さにゆでる。
 - ②ニンジンは皮をむいて短冊切り、玉ねぎは皮をむいてくし形に、ピーマンはへたと種を取って食べやすい大きさに切る。
 - ③フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら②の野菜を入れる。
 - ④③をさっと炒めたら黒酒を入れ、全体に絡めて水を加える。
 - ⑤④が煮立ったら大さじ1程度の水で溶いた片栗粉を入れ、ごま油をたらして①のうどんを入れる。
 - ⑥全体を絡めるように炒める。