



はなっこりーと鴨ミンチの

## 香草フライ

### 料理人紹介



食材として「はなっこりー」くせのない味で、オールマイティに活躍。しかも、花まで食べられるなんて、料理人には嬉しい食材ですね。

山口市・翠山荘  
重岡隆

山口市調理師同好会会長  
山口市調理研究同好会会長  
翠山荘副支配人  
翠山荘総料理長



#### 作り方

①鴨ミンチをボールに入れ、全卵・玉葱・あさつき・土生姜のみじん切り・酒を加え、塩・コショウしてよく混ぜ、小麦粉を加え、粘りがでるまでさらによく混ぜる。



②はなっこりーの根元部の皮をむき、塩ゆでする。



③パン粉の中に大葉のみじん切りを入れ、よく混ぜる。

④塩ゆでしたはなっこりーを10cmの長さになり、ハケで根元部に小麦粉をつけ、のミンチ約10gをつける。

⑤ミンチに小麦粉をつけ、溶き卵にくぐらせ、のパン粉をつけて170度の油で揚げる。  
(注)油に入れるとき、竹ハシではなっこりーをつかみ、根元部のみ長めに揚げる。

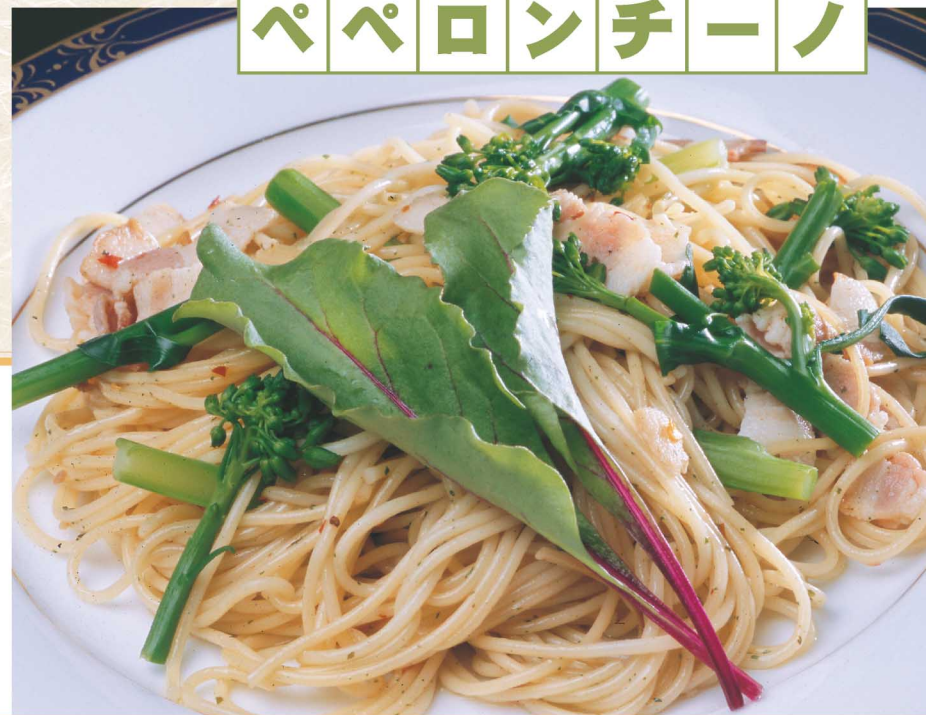
所要時間

20分

#### 材料(5人分)

はなっこりー 15本  
鴨ミンチ (鶏ミンチでも可) 150g  
玉ねぎみじん切り 30g  
全卵 1個  
あさつき、土生姜みじん切 10g  
小麦粉 15g  
パン粉 80g  
酒 大さじ1  
塩・こしょう 少々  
大葉 5枚  
レモン 1個  
ハーブ塩

## ペペロンチーノ



#### 作り方

①はなっこりーの根元部の皮をむき、3~4cmにカットしておく。

②オリーブオイルをフライパンに入れ、中火でニンニクを炒め、香りを出す。

③ベーコンを適当な大きさに切って、の中に入れ、タカノツメとともに炒める。

④スパゲッティーは、たっぷりの湯に塩を少し多めに入れ、ゆでる。

⑤スパゲッティーがゆであがる前に、そのお湯の中ではなっこりーもゆでる。

⑥ゆであがったら、ザルにあげ、水切りして、そのままのフライパンの中に入れ、炒めて塩・コショウで味をととのえる。

(注)はなっこりーは、水にさらすと甘みが抜けてしまうので、ゆでたてを炒めること。

所要時間

15分

#### 材料(1人分)

はなっこりー 2~3本  
スパゲッティー(乾麺) 80g  
ベーコン 1枚  
オリーブオイル 大さじ1  
ニンニクスライス 2~3枚  
タカノツメ(唐辛子) (種をとった物) 1本  
ミックスサラダ 適量

はなっこりーとベーコンの