

ぷりぷりボリュームミーな高キビ食感を存分に楽しめる一品

## 高キビの久万高原ボール 照り焼きあん



### 【材料】

- 炊いた高キビ 150 g

※基本の炊き方参照

- 酒 大さじ 1
- しょうゆ 小さじ 1/2
- 片栗粉 大さじ 1
- ニンニク 1 かけ (小さじ 1) すりおろす
- 塩 少々
- こしょう 少々
  
- エリンギ 60 g 5 ミリ角程度に切る
- 玉ネギ 60 g 5 ミリ角程度に切る

※炒める際、回しかけるごま油と、振り入れる塩ひとつまみは分量外

- 高野豆腐 2 個 (34 g)
- ニンジン 60 g すりおろす
- 鶏ガラスープの素 大さじ 1
- 小麦粉 30 g

## 【作り方】

1. 高野豆腐をぬるま湯で戻し、水を切り、フードプロセッサーにかける。  
(包丁でみじん切り、または手で細かく千切るのでも可)
2. みじん切りにした玉ネギとエリンギを鍋に入れ、ごま油を回しかけ香ばしい香りがするまでじっくり炒める。炒めた後、塩ひとつまみ振り入れておく。
3. 大きめのボウルに高キビを入れ、酒、しょうゆ、片栗粉、すりおろしニンニク、塩こしょう少々を練りこむ。
4. 3に1と2を入れ、すりおろしたニンジン、鶏ガラスープの素、小麦粉を加えてこねる。
5. 1個 15g程度に丸めていく。
6. 160度程度の油で、5分ほどカラッと揚げる。

[照り焼きタレのレシピ] ※お好みで煎りごまをかける。

- ◇ しょうゆ 大さじ1
- ◇ みりん 大さじ1
- ◇ 酒 大さじ1
- ◇ キビ糖 大さじ1
- ◇ 片栗粉 小さじ1

上記すべてを鍋へ。中火にかけ沸騰させ、とろみをつけて高キビボールに絡める。  
(とろみがついてからは焦げやすいので注意。濃すぎる時は水を足して調整)

