

## 昆布のせ蓮根の蒲焼き



### ▼材料（2人分）

- 蓮根 …200g
- 昆布 …10cm
- 青じそ …4枚
- 粉山椒 …少々
- サラダ油 …大2
- A：
  - ・卵 …1/2個
  - ・小麦粉 …小2
- B：
  - ・濃口醤油、砂糖 …各大2
  - ・酒、みりん …各大1

### ▼作り方

- ① 蓮根はすりおろし、Aを混ぜる。
- ② 水（※水…200cc に対し重曹小1）で戻してそのまま20分茹で、ハサミで4等分に切る。
- ③ ①をのせて、包丁の背で中央に筋目を入れる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、フライ返しなどを使い焼き色が付くまで中火で両面焼き（昆布側から焼く）、一度取り出す。
- ⑤ 残り油にBを加えて煮詰め、④を戻しからめ冷ます。（※冷めると昆布が煮汁を吸って柔らかくなる）
- ⑥ 残りの煮汁を煮詰めてのせ、青じそを添え、粉山椒をふる。