

10月の献立：Hokkaido かぼちゃのコロケとジャガイモコロケ



● 材料（Hokkaido かぼちゃコロケ、8ヶ）

Hokkaido かぼちゃ 正味400g

肉そぼろ100g（ひき肉（※牛肉、豚肉、鶏肉いずれも可）100g、醤油大さじ1、酒大さじ1、砂糖大さじ1）

塩、胡椒 適量

砂糖 小さじ1と1/2 ※味見をしながらお好みの甘さに調節して下さい。

〈衣〉

小麦粉 type405 大さじ3

卵 1個

水 大さじ1

パン粉 1カップ

●作り方

- 1、かぼちゃの皮を剥き、一口大に切り柔らかくなるまでレンジまたは茹でて火を通す。
- 2、柔らかくなったかぼちゃの水気を切ってボウルに移し、フォーク等で潰す。
- 3、肉そぼろの材料を全てフライパンに入れ中火で混ぜながら汁気が少なくなるまで火を通す。

- 4、2に3を合わせ塩胡椒、砂糖で味を整える。8当分にして小判型に形成する。
 - 5、〈衣〉のパン粉以外を混ぜ合わせる。
 - 6、形成したかぼちゃ全体に衣を絡ませパン粉を満遍なくつける。
 - 7、180度の油でキツネ色になるまで揚げて完成。
- お好みでソースや醤油をかけてお召し上がりください。

●材料（ジャガイモコロケ、8ヶ）

ジャガイモ 300g

塩、胡椒 適量

肉そぼろ 100g（ひき肉（※牛肉、豚肉、鶏肉いずれも可）100g、醤油大さじ1、酒大さじ1、砂糖大さじ1）

〈衣〉

小麦粉 type405 大さじ3

卵 1個

水 大さじ1

パン粉 1カップ

●作り方

- 1、ジャガイモをよく洗い皮付きのまま水から茹でる。
 - 2、火が通ったらジャガイモが熱いうちに皮を剥きボウルに移し、フォーク等で潰す。
※火傷に注意してください。
 - 3、肉そぼろの材料を全てフライパンに入れ中火で混ぜながら汁気が少なくなるまで火を通す。2に肉そぼろを混ぜ合わせ、塩胡椒で味を整える。
 - 4、8当分にして小判型に形成する。
 - 5、〈衣〉のパン粉以外を混ぜ合わせる。
 - 6、形成したジャガイモ全体に衣を絡ませパン粉を満遍なくつける。
 - 7、180度の油でキツネ色になるまで揚げて完成。
- お好みでソースや醤油をかけてお召し上がりください。

（料理：丹羽美紀子在ハンブルク総領事公邸料理人）