



倉石牛に包まれて なんばんみそライスボール



材料(2人分)

(チーズ入り×1個・タルタルなんばんみそ入り×1個)

牛肉薄切り	4枚(約300g)		
ご飯	お茶碗軽<2杯分		
大葉	8枚くらい		
卵	1個		
マヨネーズ	20g		
なんばんみそ(辛口)	70g		
とろけるチーズ	10gくらい		
小麦粉	70gくらい		
パン粉	150gくらい	揚げ油	
溶き卵	1個	塩コショウ	少々

手順

- ① 卵をゆでておく。あらくカットして、なんばんみそ10g、マヨネーズとまぜておく。
- ② 牛薄切り肉に軽く塩コショウをしておく。
- ③ 大葉4枚を千切りしておく。
- ④ ご飯(少し温かめのもの)になんばんみそ60g、大葉千切りをまぜる。
- ⑤ お茶碗に半分入れて真ん中にくぼみを作り、大葉2枚で①を2さじくらい包んでくぼみに入れ、まわりのご飯で包みながら丸くおにぎりのように軽くにぎる。
同じようにもうひとつには大葉2枚でとろけるチーズを包み入れる。
- ⑥ 小麦粉、パン粉、溶き卵を準備する。
- ⑦ 牛薄切り肉2枚でおにぎりを包み込み、小麦粉をまぶし溶き卵にくぐしてパン粉をつける。(もう1個も)
- ⑧ 揚げ油を準備し、約150℃の油で時間をかけて中に熱が通るようにして、最後高温でカラッと揚げて出来上がり。熱々に冷たいなんばんみそを添えて食べるとさらに美味しいです。

コツ・ポイント

なんばんみそと大葉でさっぱり感を出しながら、牛肉も味わえ、中心に行くと味の変化を楽しめます。

レシピ誕生の経緯

五戸の特産品なんばんみそを他の発酵食品と組みあわせて、倉石牛で高級感を出しながら、ファストフードみたいに手で持って食べられるのも良いかなあと考え、丸い形にした。