

挽肉の昆布巻きで“よろこぶ”に通じる昆布をいただく

ミネラル水で戻すから柔らかい

1. 『材料』 昆布巻き 15～20 個

- ①早煮昆布・・・・・・・・・・2～3枚
※鍋の直径よりも短く切る
- ②酒、みりん、醤油・・各大さじ2
※挽肉だねと煮汁に大さじ1ずつ
- ③砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
- ④合挽肉・・・・・・・・・・150g
- ⑤玉ネギ・・・・・・・・・・中1個
- ⑥希望の命水・・・・・・・・約3cc
(10倍濃縮液なら0.3cc)※ひき肉を混ぜる処理にも適量
- ⑦パン粉、小麦粉、片栗粉・・・・適宜



II. 作り方



1. 希望の命水 3 ccとカップ1杯の水を合わせた「出会い水」に、カットした早煮昆布を10分浸して戻す。
※汁は捨てないこと
2. 玉ネギをみじん切りにしてサラダ油（分量外）で炒め冷ましておく。ボウルに挽肉と②の調味料を各大さじ1入れて混ぜる。玉ネギとパン粉、小麦粉を加えて粘りが出るまでさらに混ぜる。
3. 戻した昆布の水気を拭き、片面に軽く片栗粉を振っておく。
4. 昆布の上に挽肉だねを薄くのばし、全体に均一に広げたら、巻いて楊枝で数カ所をとめる。
5. 鍋に1の戻し汁を入れ4の昆布を入れる。さらに水を昆布がひたひたになるくらいに注ぎ、中火で5分ほど煮る。アクを取りながら②の調味料を各大さじ1と砂糖、落とし蓋をして弱火で約15分煮る。醤油を加えおよそ10分煮含める。
6. 楊枝と楊枝の間で切り分けた後、楊枝を外して器に盛る。

ワンポイントー楊枝を使わずに、かんぴょうや長ネギで結ぶ方法も。