

きょう
食べたい!

20分でラクうま!
精進料理



●料理制作●
真野智恵美
写真・カイトスタジオ

さつまいもと きのこの クロケット

食欲の秋に食べたい、旬のさつまいもときのこの旨味が凝縮された「クロケット」です。クロケットは、フランス語で「クロケ」のこと。一般的なクロケと比べて、工程が少なく、簡単に作れます。ごまの香はしませんが、さつまいもの甘みを引き出して、年代を問わず好まれる一品です！



作り方



1 さつまいもをよく洗い、皮を剥かずに3～4cm幅に切り、蒸し器などで蒸す。さつまいもをボウルに移し、熱いうちにフォークでつぶしてマッシュ状にする。



2 軸をとったしいたけと玉ねぎをそれぞれ1cm角に切り、オリーブオイルを熱したフライパンで炒める。炒めた野菜をボウルに移し、**1**のさつまいもを加え、塩・こしょうで味を調える。粗熱がとれたら俵型に丸める。



3 小麦粉と水を2：3の割合で混ぜたものに**2**をくぐらせてから、白ごまと黒ごまをまぶし、170度に熱した油で表面がキツネ色になるまで揚げて器に盛る。付け合わせのサラダほうれん草とルッコラに、塩・こしょうをふり、レモン汁をかけてできあがり。

材料

| | |
|---------------|-----------|
| | 2人分 |
| さつまいも | 1本 (250g) |
| しいたけ | 2個 |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| サラダほうれん草・ルッコラ | 各適量 |
| レモン | 1/3個 |
| オリーブオイル | 小さじ2 |
| 小麦粉 | 大さじ2 |
| 白ごま・黒ごま | 各約1/4カップ |
| 油 | 適量 |
| 塩・こしょう | 少々 |

アドバイス

手に水をつけながらタネを俵型に丸めると、きれいにまとまります。ごまをまぶすときはフォークなどを使って転がすようにしましょう。

●まの ちえみ

フランス料理のシェフである夫の金子淑光氏と渡仏し、各地のレストランで働いた。帰国後、夫婦で「ビストロ サン・ル・スー」を開店。フードコーディネーターの経験もあり、雑誌等へのレシピ提供を展開。著書に『カンタンあったかサラダおかず』『そうじゃがいも新発見レシピ』（いずれも講談社）がある。



●ビストロ サン・ル・スー

東京都杉並区西荻南3-17-4 第2篠ビル2F
TEL 03-3247-1408
営業時間 12:00～14:00、18:00～21:30
定休日 月曜・第2第4火曜