

いしかわジビエ料理コンテスト

応募者氏名	中村 恵美
作品名	のとしし季節の三種春巻
セールスポイント	秋冬が旬の「長ネギ」「かぼちゃ」「くわい」を使い、違う食感が楽しめる和・洋・中の春巻きです。単価の安いししひき肉と季節の野菜を生のまま包んで揚げるだけの経済的かつ時短レシピ。包んで冷凍も可能、野菜は旬のもので代用可能なので、1年中作りやすい料理です。
料理写真	

	1人分の材料	分量	作り方
	春巻きの皮	3枚	<p><和風> ひき肉にAを練りこむ。 春巻きの皮に、長ネギ ⇒ ひき肉 ⇒ 長ネギの順に重ねてのせ、ゆずの皮を最後にのせて包む。</p> <p><洋風> ひき肉にBを練りこむ。 春巻きの皮に、かぼちゃ ⇒ ひき肉 ⇒ かぼちゃの順にのせて包む。</p> <p><中華> ひき肉にCを練りこむ。(春雨は茹でて2cm幅にカットしておく) 春巻きの皮に、くわい ⇒ ひき肉 ⇒ くわいの順にのせて包む。</p> <p>○140～160℃の油でじっくり揚げる</p>
	ししひき肉	60g (20g×3)	
	長ネギスライス	6枚	
	カボチャスライス	6枚	
	くわいスライス	大1個分	
	ゆずの皮	少々	
A {	しょう油	大さじ1/5	
	かつお節	少々	
	サラダ油	少々	
B {	カレー粉	小さじ1/5	
	ナツメグ、塩コショウ	少々	
	サラダ油	少々	
C {	中華だし	小さじ2/5	
	春雨、塩コショウ	少々	
	ごま油	少々	