

ニンニク衣のカリほくコロッケ



調理時間
20分

材料[約15個分]

ニンニク	1玉
※今回の調理には生ニンニクを使用。 乾燥ニンニクでも可。	
ジャガイモ	中2個 (250g前後)
牛乳	30cc
バター	20g
塩・コショウ	各少々
パン粉	30g
揚げ油	適量
〈バター液〉	
溶き卵	1個分
小麦粉	25g

※お好みで、千切りキャベツなどを添えてください。

作り方

- ① ジャガイモは洗って、1個ずつラップで包み、電子レンジ(600W)で、途中で1回上下をひっくり返し約5分加熱する。しばらく置いて余熱で蒸らしながら火を通す。竹串を刺してスッと通らなければ、追加で10秒程度ずつ加熱する。
- ② ①の皮をむいてボウルに入れ、バターを加える。バターが溶けたら、牛乳、塩・コショウを加えて、ジャガイモのかたまりがなくなるまでつぶして冷ましておく。
- ③ 溶き卵と小麦粉を合わせ、バター液をつくる。
- ④ ニンニクは皮をむいて粗みじん切りにし、パン粉と合わせる。
- ⑤ ②を小さな球形に成形し、③、④の順にまぶす。
- ⑥ 熱した揚げ油(180℃程度)で⑤の表面がきつね色になるまで揚げる。



新・さめまき
野菜料理

野菜ソムリエプロのおすすめ



6月の
おすすめ

ニンニク



野菜ソムリエプロ
川村 章子 先生

プロフィール
野菜ソムリエプロ。野菜でキレイになる料理教室 be-vege(ビーベジ)主宰。レシピ提案、商品開発、講演活動、食育事業や災害時の食の提案も行う。

ニンニクは、風味も香りも存在感が強く、肉料理や洋食の風味づけには欠かせない香草野菜です。
香川県では、5月頃に生ニンニク、6月以降は乾燥ニンニクが出回ります。
ニンニクには独特のにおいのもととなるアリシンが多く含まれ、抗菌作用や滋養強化効果が期待できます。糖質の代謝に必要なビタミンB₁、タンパク質の代謝を助けるビタミンB₆も含まれるので、疲労回復や免疫力向上作用もあって、毎日少しでもとり入れたい食材です。
今回はニンニクをコロッケの衣に加え、火の通り加減によってニンニクの「カリッ」と「ほくほく」の両方の食感を楽しめる一品にしました。お酒のおつまみにも、お子さまのおやつにも最適。ニンニクと同じく旬を迎える新ジャガイモを使って料理してみてください。