

うまいルレシピ

米粉でカリッともっちり！ はなっこりーチヂミ



菜の花のような形をした野菜「はなっこりー」山口県オリジナル野菜でシャキッとして歯ごたえがよく、ほんのりとした甘味とクセのない味が特徴です。花も茎も葉っぱもまるごと全部食べることができます。そんな「はなっこりー」をたっぷり使って外はカリッ、中はもっちりの米粉入りのチヂミをお楽しみください。



材料(2人前)

- はなっこりー 1/2束
- たまねぎ 1/4個
- ごま油 適量
- 米粉 100g
- 鶏がらスープ(顆粒) 小さじ3
- 卵 1個
- 水 100ml

チーズやキムチを
混ぜても美味しいよ

【チヂミのタレの材料】

- 醤油 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 水 大さじ1
- たまねぎ 1/4個
- 白ごま 小さじ1
- お好みで輪切り唐辛子



1. ボウルに米粉と鶏がらスープ、卵、水を入れて泡立て器でよく混ぜ合わせます。そこに縦に半分、長さ3-4cmに切ったはなっこりーと薄切りにしたたまねぎ加えて混ぜ合わせておきます。
2. フライパンにごま油を少々熱し、1の生地を約5cm大になるように流し入れます。中火で生地がカリッとして焼き色がつくまで3分ほど焼きます。
3. 2の生地をひっくり返し、フライ返しで上から押しながらさらに1-2分ほど焼いて取り出します。
4. 焼き上がったチヂミを器に盛り、【チヂミのタレの材料】をすべて混ぜ合わせて添えます。