



# エビのロールキャベツ

ちょっと一言！

アカエビやブトエビは宇部地域でよく獲れるエビで、特にアカエビは価格も安く、食卓によくのぼります。

材料名	分量
アカエビ又はブトエビ	100～200g
レンコン	1個
人参	1/2本
椎茸	2個
キャベツ	8枚
かんぴょう	8本
塩・こしょう	適量
[つなぎ]	
卵	1個
パン粉	適量
[だし汁]	
カツオ昆布だし	2カップ
醤油	2～3滴
塩	小さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	適量

(8個分)

- ① エビは背わたを取り、殻をおき包丁でたたき、レンコンはすりおろして汁も使う。
- ② 人参と椎茸をみじん切りにし、①に加える。
- ③ ②につなぎの卵とパン粉を入れ、塩こしょうで味付けし、混ぜ合わせてから8等分する。
- ④ 芯を取り除いたキャベツを沸騰したお湯に入れ、しんなりしたらザルにあげる。
- ⑤ ④で③を1個分ずつ包み、巻き終わりのところをかんぴょうで巻いて止める。(爪楊枝で止めてもよい。)
- ⑥ 鍋に⑤の巻き終わりを下にして入れ、カツオ昆布だし、醤油、酒、みりんを煮る。水で溶いた片栗粉を加え、弱火でゆっくりとろみをつけて完成。

レシピを作った団体・人

山口県漁村生活改善士 [宇部市]