

桜と一緒に味わう「もえだん」肉巻きビーフンロール



調理時間：30分 調理法：お鍋 カロリー：1481kcal 塩分：2.4g

肉、海苔、ビーフン、ショウガ、小松菜、卵のシンプルなロール型ビーフンです。
茶、黒、白、赤、緑、黄色と春を思わせる彩りです。

【江上料理学院さまコンテスト優秀賞作品のレシピ】

「お外でもビーフンが食べられるように」をコンセプトにしました。「ベストな包み方」、「冷めても美味しい」を考えました。
お家で出来たて熱々を食べるのもいいけれど、休日はお弁当を持って外で、出先のキャンプ地でも作れるなど、ビーフンの利用幅を広げる提案をしました。

「もえだん（断面萌え）」とは、食べ物の断面が美しく、見て「萌える」ことを意味する言葉

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけではついたお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 3本分（6人前）

お米100%ビーフン : 1袋 (150g)	紅しょうが : 45g
ごま油 : 適量	手巻き寿司用海苔 : 3枚
ビーフンのゆで汁 : 90cc	豚しゃぶ用薄切りロース肉 : 24~30枚 (豚ばら薄切り肉でも可)
鶏がらスープの素 : 大さじ1 (7.5g)	塩こしょう : 適量
錦糸卵 卵 : 2-3個	油 : 適量
塩 : 少々	
油 : 大さじ2 (24g)	
小松菜 : 6枚	
油 : 適量	

作り方

- (1) ビーフン、肉巻きロール1本あたり50gを使用
ビーフンは6分の1で切る。
(ゆで汁90ccはたっぷりある)
ゆでたビーフンは水気を切り、ごま油（適量）を入れたフライパンで炒める。
表面が少し乾いたら、ゆで汁で溶いた鶏がらスープの素を絡めて下味をつける。
パットで広げて冷ましておく。
- (2) 錦糸玉子
卵をよく溶き、塩で下味をつける。
油をフライパンで熱し、卵を入れ薄焼き卵を作る。
玉子が冷えたら細切りにする。
肉巻きロール1本あたり140gを使用
- (3) 小松菜 : 肉巻きロール1本あたり2枚
葉と茎を三分け、根は粗長いく切り。
フライパンで油を熱し、茎から炒め、しなりしたら葉を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- (4) 海苔
巻いた後、肉と肉が接触するように海苔はうす切り肉で作るシートより少しこまかにカットする。
肉巻きロール1本あたり約1枚
- (5) 肉のシート作り : 肉巻きロール1本あたり約1枚を使用。
まき板に内が折りし20度傾むように斜めて、シートにする。
肉巻きの端から具材がもれないうように、端部の横中央に約8cmくらい外にできるように左右1枚づつ直角に置く。
- (6) 具材を乗せる
海苔の上に、ゆでたビーフンを広げる。
ビーフンの上に紅しょうが並べ、同じく錦糸玉子・小松菜を並べる。
紅しょうがはビーフンの中央側（幅5cmくらい）
錦糸卵は紅しょうがの中央側の奥のせる
小松菜は葉の部分が手前にあるとお好みで手前に置く。
最後にビーフンを少しのせ、形をロール状になるように整える。
左右に出ている肉巻きの端にかかるように覆む。
巻きすのしの要領で手前から奥へ肉を巻いていく
- (7) 焼く
全部に軽く塩こしょうをして、フライパンに油をひき、焼き続ける。
【中弱火】で調節も含め、きつね色になるまで焼く。
- (8) 切り・盛り付け
冷したら、約2cmの幅でカットする。
断面を上にして盛り付ける。
にんじんを薄切りにして、桜の花びら型で型抜きをし、肉巻きロールにのせる。