

菜の花のまんまるメンチ

vol.09
わかばグループ
2015/02/20 発行
喰楽部



材料

ピンポン球大
12個分

合いびき肉	150g
菜の花	150g
玉ねぎ	1/2個
塩	小さじ1/4
★塩コショウ	適量
★パン粉	大さじ4
★卵	1個
薄力粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	
ソース	

レシピ
Recipe

STEP.01

菜の花は塩茹でして水にさらさず冷ます。しっかり水気をきり、粗みじん切りにして更に水気を絞る。

STEP.02

玉ねぎは粗みじん切りにしてから塩もみし、キッチンペーパーで包んで水気を絞る。

STEP.03

合いびき肉をボウルに入れて、★を加えてよく練る。菜の花、玉ねぎも加えてよく混ぜ、メンチの種を作る。

STEP.04

種を12等分にして、丸める。薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、揚げ油で揚げる。

STEP.05

油をきってお皿に盛り付け、ソースを添えて完成♪

監修：最上 美貴子
(野菜ソムリエ)



毎回レシピに使用した食材をご紹介します。お肉や、「旬」な野菜を美味しく覚えていきましょう！



合いびき肉

牛肉と豚肉を合わせて挽いたものです。2種類を混ぜる事により、パサつかずジューシーで美味しい口当たりとなります。ハンバーグ、ミートソース、メンチカツ、コロッケなどにオススメです。



菜の花

ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれる緑黄色野菜。2月～3月が最盛期で、春が近づいている事を感じさせてくれる食材の1つです。独特のほろ苦さと香りを楽しんでください。

こんなお八ガキ いただきました！

【最近「レバニラ」にハマって、よくレバーを買っています。レバーを使った美味しいレシピが知りたいです。】

【大仙市角間川町 S様】

「豚レバーのから揚げ」はいかがでしょうか？

薄くスライスした（5mm位）レバー300gに

スパイシーな味がやみつきになります！

下味（しょう油大さじ1、酒大さじ1、カレー粉小さじ1/2、塩小さじ1/4、こしょう適量、しょうがすりおろし少々）を揉みこんで30分おきます。

水気をきって片栗粉と薄力粉1：1の衣をまぶし、揚げたら完成♪

レバーの臭みを取るには、ひたひたの牛乳に20分程漬けておくのがオススメです。



皆様からのお八ガキをお待ちしております！

「わかば喰楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください！
知りたいレシピ・食材などどんなものでも構いません。
また、皆様のオススメレシピもご紹介ください。

〒010-0951

秋田市山王2丁目 10-1
「わかば喰楽部」編集部

採用させて
いただいた方には
わかばグループ共通商品券
500円分
を進呈いたします。

①郵便番号

②住所

③氏名

④よく利用する

わかばのお店

⑤わかば喰楽部の

感想やご意見



わかば特製

熟成厚切り

じゅくせいあつぎり

塩牛タン

～美味しい牛タンが出来るまで～

- ①スキナーで牛タンの皮をむきます。
- ②職人の手作業で調味料液に漬け込み、まんべんなく揉み込みます。
- ③真空タンブラーに入れ、浸透圧で熟成させます。
- ④スライスして、お客様にご提供します。

食べ応えのある厚み、柔らかさ・・・
わかばが自信を持ってオススメする
「新しい美味しさ」の提案です。

2月18日より販売



スキナー



真空タンブラー

