

【作品名】三種のチーズいなり

いしむら わたる
氏名 石村 渉

【材料】(4人分) 牛乳 1000 ml

牛乳	800ml	☆チーズそばろいなり	
	酢	大さじ3	ご飯
米	2合	カッテージチーズ	75g
乳清	360ml	乳清	大さじ2
油揚げ	4枚	みりん	大さじ2
牛乳	200ml	しょうゆ	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ2	砂糖
砂糖	大さじ1	☆チーズそばろ入り肉いなり	
みりん	大さじ2	ご飯	180g
枝豆	4さや	そばろ	20g
☆チーズナッツいなり		牛肉(薄切り)	150g
ご飯	180g	酒	大さじ1
カッテージチーズ	45g	砂糖	大さじ1
ミックスナッツ	20g	みりん	大さじ2
塩	ひとつまみ	しょうゆ	大さじ2
黒胡椒	少々		

【作り方】

- ①牛乳を80℃に温め、米酢を加えて混ぜ、火を消し2～3分置く。ボウルにザルを置きその上に濃し袋を置き、流し入れる。固形物と水分に分かれたらよく水気を絞る。(カッテージチーズとホエーができる)
- ②米は洗って浸水する。水気を切り、圧力鍋に入れる。ホエーを加え軽く混ぜてならし、蓋をして強火にかける。沸騰して加圧が始まったら弱火にして5分加熱。火を止め、加圧がおさまるまで蒸らす。(約10分)
- ③油揚げは菜箸を転がし半分に切り、沸騰湯に入れ油抜きをする。鍋に油揚げ、牛乳と調味料を合わせたものを入れ、落とし蓋をして中火で少し汁が残るくらいまで煮る。火を止めそのまま冷ます。
- ④チーズそばろを作る。鍋にホエーと調味料を入れ、沸騰したらカッテージチーズを入れて、数本の菜箸で混ぜながら水分がほぼなくなるまで煮る。
- ⑤チーズナッツを作る。粗く刻んだナッツとカッテージチーズを合わせ、塩・黒胡椒で調味する。(まとまりずらかったらホエーを加えて調整する。)
- ⑥肉いなりを作る。ご飯にチーズそばろを混ぜ、俵型に丸め、広げた牛肉でご飯が見えないように包む。油をひいたフライパンに入れ、表面に焼き色をつける。フライパンの余分な油をふき取り、調味料を加え、からめながら焼く。粗熱をとり、落ち着いたら半分に切る。
- ⑦③の油揚げを開き、口を1cmくらい内側に折り込み、ご飯を詰める。④と⑤をそれぞれのせる。④のいなりには枝豆を飾る。
- ⑧3種類を皿に盛りつける。

【ポイント】

地元では初乳チーズの煮物が作られていて自分で手作りでできるカッテージチーズで代用してみました。栄養豊富なホエーは炊飯に使いました。牛乳で作ったチーズを牛肉で巻いたのもポイントです。
チーズそばろを作る時火が強いと焦げやすいので中弱火。