

名 称	長寿の里 黒豆コロッケ
使用する北アルプス山麓ブランド認定品	まつかわ福寿黒豆（松川村黒豆生産加工組合） TEL 62-9691 FAX 050-3730-7717

使用食材・分量（4人分）	調理方法
<p>（コロッケの種）</p> <p>まつかわ福寿黒豆 100g 豚ひき肉 120g 玉ねぎ 1個 砂糖 30cc しょうゆ 30cc ショウガすりおろし 5cc 山芋 30g ドライパン粉 40g</p> <p>（衣）</p> <p>卵、小麦粉、パン粉 適量</p>	<p>① 黒豆を一晩水につける。40～60分、柔らかくなるまで煮る。</p> <p>② ①の黒豆を、12粒残してマッシャーでつぶす。</p> <p>③ フライパンに油30ccを熱して、荒刻みの玉ねぎと豚ひき肉を炒め、砂糖、しょうゆ、ショウガをすりおろしたものを加える。</p> <p>④ 山芋をすったものと黒豆、ドライパン粉を③に加えて混ぜ、わらじ形に丸めて、小麦粉、卵、パン粉をつけて180℃の油で揚げる。（コロッケの形は丸型か楕円形）</p> <p>（圧力鍋使用） 2時間以上水に浸した黒豆と、塩一つまみと水を入れ、圧力鍋で10分間火を入れる。</p> <p>（使用機材） マッシャー（食材を押しつぶし加工する） ※乾燥豆の分量・・・2/3カップで約100g。 水に戻すと250g</p>

【完成写真】

