

【作品名】 3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																																																																																															
<table border="0"> <tr><td rowspan="2">牛乳</td><td>800ml</td><td rowspan="2">☆チーズそぼろいなり</td><td></td></tr> <tr><td>酢</td><td>大さじ3</td><td>ご飯</td><td>180g</td></tr> <tr><td>米</td><td>2合</td><td rowspan="2">カッターチーズ</td><td>75g</td></tr> <tr><td>乳清</td><td>360ml</td><td>乳清</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>4枚</td><td>みりん</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td rowspan="2">牛乳</td><td>200ml</td><td rowspan="2">しょうゆ</td><td>大さじ1と1/2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>大さじ2</td><td>砂糖</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>大さじ1</td><td>☆チーズそぼろ入り肉いなり</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>大さじ2</td><td>ご飯</td><td>180g</td></tr> <tr><td>枝豆</td><td>4さや</td><td>そぼろ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>☆チーズナッツいなり</td><td></td><td>牛肉(薄切り)</td><td>150g</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>180g</td><td>酒</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td rowspan="2">カッターチーズ</td><td>45g</td><td rowspan="2">砂糖</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>ミックснаツツ</td><td>20g</td><td>みりん</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>塩</td><td>ひとつまみ</td><td>しょうゆ</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>黒胡椒</td><td>少々</td><td></td><td></td></tr> </table>	牛乳	800ml	☆チーズそぼろいなり		酢	大さじ3	ご飯	180g	米	2合	カッターチーズ	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	大さじ1	砂糖	大さじ1	☆チーズそぼろ入り肉いなり		みりん	大さじ2	ご飯	180g	枝豆	4さや	そぼろ	20g	☆チーズナッツいなり		牛肉(薄切り)	150g	ご飯	180g	酒	大さじ1	カッターチーズ	45g	砂糖	大さじ1	ミックснаツツ	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			<table border="0"> <tr><td>☆チーズそぼろいなり</td><td></td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>180g</td></tr> <tr><td>カッターチーズ</td><td>75g</td></tr> <tr><td>乳清</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>大さじ1と1/2</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>☆チーズそぼろ入り肉いなり</td><td></td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>180g</td></tr> <tr><td>そぼろ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>牛肉(薄切り)</td><td>150g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>大さじ2</td></tr> </table>	☆チーズそぼろいなり		ご飯	180g	カッターチーズ	75g	乳清	大さじ2	みりん	大さじ2	しょうゆ	大さじ1と1/2	砂糖	大さじ1	☆チーズそぼろ入り肉いなり		ご飯	180g	そぼろ	20g	牛肉(薄切り)	150g	酒	大さじ1	砂糖	大さじ1	みりん	大さじ2	しょうゆ	大さじ2
牛乳		800ml		☆チーズそぼろいなり																																																																																											
	酢	大さじ3	ご飯		180g																																																																																										
米	2合	カッターチーズ	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	大さじ1																																																																																										
砂糖	大さじ1	☆チーズそぼろ入り肉いなり																																																																																													
みりん	大さじ2	ご飯	180g																																																																																												
枝豆	4さや	そぼろ	20g																																																																																												
☆チーズナッツいなり		牛肉(薄切り)	150g																																																																																												
ご飯	180g	酒	大さじ1																																																																																												
カッターチーズ	45g	砂糖	大さじ1																																																																																												
	ミックснаツツ		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																																																																																														
☆チーズそぼろいなり																																																																																															
ご飯	180g																																																																																														
カッターチーズ	75g																																																																																														
乳清	大さじ2																																																																																														
みりん	大さじ2																																																																																														
しょうゆ	大さじ1と1/2																																																																																														
砂糖	大さじ1																																																																																														
☆チーズそぼろ入り肉いなり																																																																																															
ご飯	180g																																																																																														
そぼろ	20g																																																																																														
牛肉(薄切り)	150g																																																																																														
酒	大さじ1																																																																																														
砂糖	大さじ1																																																																																														
みりん	大さじ2																																																																																														
しょうゆ	大さじ2																																																																																														

【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。(カッター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チーズそぼろを作る。鍋にホエーと調味料を入れ、沸騰したらカッターチーズを入れて、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ターチーズを合わせ、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。ご飯にチーズそぼろを混ぜ、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きるカッター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。チーズそぼろを作る時火が強いと焦げやすいので中弱火。