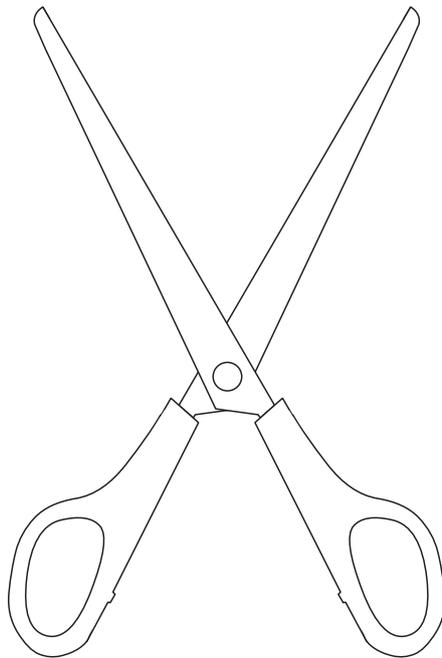


謎のベーコン巻き



うちゅーせーはProject 食糧管理部

Recipes for Bacon Roll
ベーコン巻きのレシピ

わたし、料理は得意だから…
それに— 実際すごくおいしいんだよ。このベーコン巻き、食べてみる？

4 目次

目次

第 1 章 準備

- 1.0 はじめに 6
- 1.1 対象とする読者 6
- 1.2 必要な道具 7
- 1.3 注意事項 7

第 2 章 ウインナーのベーコン巻き

- 2.0 はじめに 8
- 2.1 材料 8
- 2.2 作り方 9
- 2.3 加熱しないで生でも食べられます 10
- 2.4 ベーコン巻きの基礎となるウインナー 10

第 3 章 キンピラゴボウのベーコン巻き

- 3.0 はじめに 11
- 3.1 材料 11
- 3.2 作り方 11

第 4 章 カラー画像

- 4.0 はじめに 13
- 4.1 ウインナーのベーコン巻き 13
- 4.2 キンピラゴボウのベーコン巻き 14
- 4.3 エビフライのベーコン巻き 14
- 4.4 はちみつレモン焼き鳥のベーコン巻き 15
- 4.5 パスタのベーコン巻き 15
- 4.6 肉のベーコン巻き 16
- 4.7 肉キャベツ抜き焼きそば、紅しょうが特盛り 16

第 5 章 エビフライのベーコン巻き

- 5.0 はじめに 17
- 5.1 材料 17
- 5.2 作り方 17
- 5.3 揚げずにエビフライを作る 18

第 6 章 焼き鳥のベーコン巻き

- 6.0 はじめに 19
- 6.1 材料 19
- 6.2 作り方 19

第 7 章 パスタのベーコン巻き

7.0	はじめに	21
7.1	材料	21
7.2	作り方	21
7.3	スパゲッティ以外への応用	23

第 8 章 肉のベーコン巻き

8.0	はじめに	24
8.1	材料	24
8.2	作り方	24

本書に掲載した商品名などは、一般に関係各社および各団体の各国における商標または登録商標です。なお、本文中では、TM マーク、R マークなどは明記していません。

本書で参考文献としてあげた情報は、すべて、執筆時点である 2012 年 8 月 1 日現在のものです。ウェブページなどインターネット上の情報は、そのページ作成者の都合によりアクセスできなくなるかもしれません。書籍についても絶版のものがあるかもしれません。

免責事項

本書に掲載された内容を利用した、あるいは利用しなかったことによって生じたいかなる結果についても、うちゅーせーは Project ならびに著者、本書制作関係者は一切の責任を負いません。

第 1 章

準備

1.0

はじめに

本書は、一風変わったベーコン巻きの作り方を紹介したものです。ベーコン巻きといえば、普通はアスパラガスのベーコン巻きやエノキのベーコン巻きを思いつくことでしょう。ですが、本書は、このような誰でもするような、ありきたりなメニューを紹介したものではありません。もっと独創的な、そう、本書が元ネタにした作品にしか表現できないメニューを選択しました。

全編を通じて、本書はレシピ本のようにレシピ本とは言えないかもしれません。これは、レシピとして必須とされる情報、すなわち、材料をきちんと計った分量や、調理に要する時間などを明記していないからです。また、本書では、おいしそうな盛りつけ方法とか弁当箱への詰め方などにも言及していません。これについては、それぞれのメニューを作って、食べてみて読者自身で考えてみてください。

本書の体裁は、料理とは何か別の、とある有名なレシピ本のパロディになっています。ひょっとしたら広い範囲におよぶネタが隠されているかもしれません。それは読んでのお楽しみとしましょう。まあ、予測不能、正体不明のレシピ本にまでレベルを高められたかは、著者にもわかりません。

本書がそのような内容や体裁になっていることについて「なんで？」と思われる読者も多いことでしょう。それについては「なんでって言われても、この本はそういう本だから」とお約束の回答を示すことにしておきます。あるいは「理由は聞かないでくれーっ!!」ということにしましょうか。

1.1

対象とする読者

本書が対象とする読者は、簡単な料理の経験のある方です。たとえばベーコンエッグなどを作ったことのある方が対象となります。

料理の経験がない方も安心してください。最初に紹介するレシピは非常に簡単なものです。包丁を使う必要も、フライパンで焼くといった作業も必要ありません。そう、「料理はインスタント・ラーメンしか作れないくせに…」と言われてしまった方でも、本書で紹介したレシピを楽しむことができますでしょう。

1.2

必要な道具

本書で紹介するレシピをすべて楽しむためには、基本的な調理器具が必要です。

先に述べたとおり、一部のメニューでは「調理器具は何もいない」ものもあります。ですが、お皿やフォーク、あるいは、つまようじなどの食器は必要でしょう。もちろん、材料をパッケージから取り出して、そのまま調理して食べるということも不可能ではありません。でも、それはあまりにも味気ないのでおすすめはしません。

本書の執筆にあたって利用した調理器具は以下のとおりです。ひよっとしたら抜けているものもあるかもしれませんが、その点をご容赦ください。

- まな板
- 包丁
- キッチンばさみ
- 小さめのフライパン（190mmのティファール）
- スパゲッティを茹でるための大きめの鍋（ ϕ 300mm ぐらいのアルミ鍋）
- 調理用の糸（ローストビーフや焼豚を作るときに使う綿でできたタコ糸）
- 電子レンジ、トースターレンジ

1.3

注意事項

本書で紹介するレシピはベーコンで巻いたもの、しかも一部を除いて、巻く対象は動物性たんぱく質に偏っています。「お年頃ねっ」と言われる17歳の高校生ならともかく、「大きなお友達」は栄養のバランスに注意してください。もちろん、自称「永遠の17歳」であっても「大きなお友達」は「大きなお友達」であることに変わりはありません。塩分・脂質・炭水化物は控えめに、野菜はたっぷり摂りましょう。

調理の過程では、刃物を使いますし、焼く・茹でるなどの高温での処理が必要になってきます。切傷や火傷にはくれぐれも注意してください。

参考文献

1. William H. Press, Saul A. Teukolsky, William T. Vetterling, Brian P. Flannery 著；丹慶 勝市, 佐藤 俊郎, 奥村 晴彦, 小林 誠 訳；ニューメリカルレシピ・イン・シー 日本語版—C言語による数値計算のレシピ, (1993/06, 技術評論社), ISBN 4-87408-560-1.
2. 日本放送協会；きょうの料理ビギナーズ,
<http://www.nhk.or.jp/kurashi/ryouri-begi/>
3. 奥村 晴彦；改訂第3版 L^AT_EX₂_ε美文書作成入門, (技術評論社, 2004/03), ISBN4-7741-1940-7.

第 2 章

ウィンナーのベーコン巻き

2.0

はじめに

ウィンナーは、お弁当の素材としては定番ともいえる存在でしょう。一般的には、タコさんウィンナーやウサギさんなどの細工をして弁当箱に入れることが多いのではないのでしょうか。余談ではありますが、ウィンナーに細かな飾り切りをするときは、包丁ではなく、工作感覚でハサミやカッターナイフを使ったほうが楽なときがあります。

本章では、このお弁当には欠かせないウィンナーをベーコンで巻くレシピを紹介します。

2.1

材料

ウィンナーのベーコン巻き 2 本分の材料は以下のとおりです。

- ウィンナー 2 本
- 大葉 4 枚
- スライスベーコン 2 枚



81.28mm×60.96mm



図 1 ウィンナーと大葉

2.2

作り方

まず、ウインナーに大葉を2枚巻きます。大葉の表側（緑色の濃い方）を外側に、裏側（白っぽい方）をウインナー側（内側）にします。

次に大葉を巻いたウインナーにベーコンを巻きます。ベーコンは半分の長さでもよいかもしれませんが、これはお好みで調整してください。半分にする場合は、スライスベーコンは1枚になります。元々「ハーフサイズ」で売られているものを使ってもいいでしょう。

ベーコンの巻き終わりは、生の（乾燥した・茹でていない）スパゲッティを使い、軸方向に縫うように突き刺すといいでしょう。文章では少々説明しづらいので、図をご覧ください。この図の左下が表側、右上が裏側です。

もちろん、この固定に使ったスパゲッティは、火を通しておけば、そのまま食べることができます。ごみも出ませんので、ベーコン巻きに限らず、食材の固定には重宝します。

┌

┐

108.37mm×81.28mm

└

┘

図2 ベーコンの固定方法

ベーコンを固定したら、サラダオイルをひいたフライパンで、中までじっくりと火を通します。外側にはおいしそうな焼き色をつけてください。大葉を巻く前に、ウインナーに切れ目（隠し包丁）を入れておくと、中まで早く温まるでしょう。

フライパンはテフロン加工など、ひっつきにくいように表面処理をしたものが便利です。焼きはじめは、ベーコンを固定した部分からがいいでしょう。つまり、固定した部分をまず下にします。

フライパンで炒める以外にも、オーブントースターで焼くという方法もあります。電子レンジで加熱する方法もありますが、ウインナーのように皮に包まれた食材は爆発の恐れ

10 第2章 ウインナーのベーコン巻き

があります。隠し包丁を入れると防げるかもしれませんが、焼き色がきれいつかないので、電子レンジではなく、フライパンで炒めるのがいいでしょう。

2.3

加熱しないで生でも食べられます

ウインナーは、通常、ボイルする、あるいは炒めるなど、火を通して食べるものと考えられています。また、ベーコンもベーコンエッグにしたり、野菜と炒めたり、チャーハンに入れるなど、火を通して食べるものと考えられています。

しかし、パッケージやメーカーの製品紹介サイトでは「加熱しないで食べられます」と書かれています。また、今回の材料の一つである大葉も生で食べることができます。

以上のことから、ウインナーのベーコン巻きは非加熱で食べてもよいと結論づけることができます。これなら調理経験のない、あるいは「料理はインスタントしか作れない」と言われた方でも、気軽に楽しめますね。

とはいえ、ウインナーやベーコンを生で食べるとヘンな感じがする方もいるでしょう。なんか、こう、ケモノっぽいという感想を持たれるのでしょうか。そのような方は、食べるときにネコミミを装着するといいのかもしれませんが。これならケモノなんだから違和感ないですよ。

2.4

ベーコン巻きの基礎となるウインナー

本書で紹介する各種ベーコン巻きレシピでは、具体的にどれぐらいの量の素材を巻くかを定量的に示していません。ベーコンに巻く素材の量については、本章で紹介したウインナーの体積、すなわち、長さや太さを基本として考えるとよいでしょう。次章で紹介するキンピラゴボウも、長さやまとめたときの太さがウインナーぐらいになると、うまく仕上がります。他のメニューについても、ベーコンの巻き方、固定方法、焼き方などは本章を基本としてください。

参考文献

1. 日本ハム；飾り切り広場 - ウインナー・ハムの飾り切り,
<http://www.nipponham.co.jp/recipes/kazarigiri/>
2. 日本ハム；よくあるご質問 - 商品の保存方法や調理方法について、「ハムやソーセージ、ベーコンなどは、加熱しなくても食べられますか。」,
<http://www.nipponham.co.jp/customer/faq/handling.html#q3>

第 3 章

キンピラゴボウのベーコン巻き

3.0

はじめに

本章では、タマゴ焼きやエビ春巻きとの相性がよさそうな、キンピラゴボウのベーコン巻きを紹介します。余談ですが、タマゴ焼きは地方によって、甘い味付けのものとならないものがあるようです。今回のキンピラゴボウのベーコン巻きには、甘いタマゴ焼きが合うのではないのでしょうか。

ここで紹介するレシピでは、キンピラゴボウから自作します。もし、キンピラゴボウを作るのが大変、という方は冷凍食品やスーパーのお惣菜コーナーなどで売られている、調理済みのキンピラゴボウを買ってくるのが簡単でしょう。

3.1

材料

今回使った材料は以下のとおりです。

- ごぼう 1/2本
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1
- ごま油 大さじ1
- スライスベーコン 2枚

なお、この分量だとキンピラゴボウが余ってしまいますが、それは小分けにして冷凍しておくといいでしょう。長期保存ができますから。

キンピラゴボウの材料として、にんじんやれんこんを加えるレシピもあります。れんこんは巻きにくくなる可能性があります。細切りにしたにんじんを加えるのはよい選択でしょうね。

3.2

作り方

まず、キンピラゴボウの味付けのための、砂糖・しょうゆ・みりんを混ぜておきます。ここで味見をして甘辛さを好みで調整してください。

12 第3章 キンピラゴボウのベーコン巻き

ごぼうはベーコンで巻きやすい長さの細切りにします。目安はマッチの軸ぐらいの太さ。長さはベーコンの幅より5mmから10mmぐらい長めがいいでしょう。細切りにしたごぼうは水にさらしておきます。炒める直前にざるにあけて水気を切ってください。

次に、温めたフライパンにごま油を入れて、ごぼうを炒めます。ごぼうに火が通ったら、混ぜておいた調味料で味付けします。味の濃さは調味料の量で加減してください。

もし、あなたが料理好きであって、かつ、分子量の違いによる味の浸透速度を気にするタイプであれば、ごぼうを炒める→砂糖を入れる→醤油を入れる→みりんを照りを出す、という本格的な手順でキンピラゴボウを作ってみてください。

キンピラゴボウができあがったら、適当に冷ましてから、ベーコンで巻きます。ベーコンの巻き終わりは、やはり生のスパゲッティがいいでしょう。ひよっとしたら生のごぼうで固定するというのもよいのかもしれませんが、ごぼうの歯ごたえが中身のキンピラゴボウと違ってしまう可能性があるため、これは試していません。巻き終わったらフライパンで炒めて、ベーコンにほどよい焼き色を付けて完成です。

キンピラゴボウを作るときのごぼうの切り方には、細切り派とささがき派の2大勢力があるようです。キンピラゴボウ単体の場合、わたしはささがき派ですが、ベーコン巻きにはその巻きやすさから、細切りが合います。

参考文献

1. 野瀬 泰申;全日本「食の方言」地図,(日本経済新聞社, 2003/12), ISBN4-532-16451-6.
2. NHK エデュケーショナル;みんなのきょうの料理, きんぴらごぼう,
http://www.kyounoryouri.jp/recipe/1415_きんぴらごぼう.html
3. クックパッド;おばあちゃんの味♪きんぴらごぼう♪ by 涼キッチン,
<http://cookpad.com/recipe/736857/>

65.02mm×48.76mm

65.02mm×48.76mm

図3 細切りにしたごぼうとキンピラゴボウ

第 4 章

カラー画像

4.0

はじめに

ページ割りの関係上、ここからの4ページで各種ベーコン巻きの画像を示します。ベーコン巻き以外の料理の画像もあります。

4.1

ウィンナーのベーコン巻き

108.37mm×81.28mm

14 第4章 カラー画像

4.2

キンピラゴボウのベーコン巻き

「

」

108.37mm×81.28mm

「

」

4.3

エビフライのベーコン巻き

「

」

108.37mm×81.28mm

「

」

4.4

はちみつレモン焼き鳥のベーコン巻き

「

」

108.37mm×81.28mm

「

」

4.5

パスタのベーコン巻き

「

」

108.37mm×81.28mm

「

」

16 第4章 カラー画像

4.6

肉のベーコン巻き

「

」

108.37mm×81.28mm

「

」

4.7

肉キャベツ抜き焼きそば、紅しょうが特盛り

「

」

108.37mm×81.28mm

「

」

第 5 章

エビフライのベーコン巻き

5.0

はじめに

エビフライもお弁当の定番といえる存在です。タルタルソースを添えるのが一般的ですが、ベーコンで巻いてみると、その塩味がソース代わりになります。レモンを絞って一緒にかけて、さっぱり感も出てちょうどいいですね。お弁当にはプチトマトを添えて2尾入れたくなります。

5.1

材料

エビフライのベーコン巻き2尾分の材料は以下のとおりです。

- 冷凍エビフライ 2尾
- スライスベーコン 2枚

今回は安易に冷凍エビフライを使いましたが、エビフライを自作するともっと美味しくできるかもしれません。ただし、揚げるときにまっすぐにしておかないとベーコンを巻くのに苦労します。揚げるのが面倒という場合は、スーパーのお惣菜コーナーやフライショップで調理済みのエビフライを調達してください。

5.2

作り方

冷凍エビフライをパッケージの作り方に準拠して揚げます。揚げ油の処理が大変という場合は、できるだけ少なめの油を使って表面をキツネ色にして、中身のエビは電子レンジで加熱するという方法をとってもいいでしょう。

エビフライが完成したら、片面を焼いたベーコンで巻いて、つまようじで固定して完成です。今回は焼き色をつけた面を内側にしました。

今回は、ベーコンを巻いてから焼く、という手順ではなく、あらかじめ焼いたベーコンを巻く、という順序にしました。そのため、ベーコンの固定には、他のレシピと異なり、スパゲッティを使っていません。つまようじで固定したので、「はい、あ〜ん」にはちょうどいい仕上がりになっています。

5.3

揚げずにエビフライを作る

揚げ物は、油の処理が大変といった理由などで、作るのを敬遠する方もいるでしょう。一人暮らしで自炊されている方は、特にそういう印象をお持ちではないでしょうか。

そんな方々は、調理済みのエビフライを調達する以外に、電子レンジでチンするだけで作る方法にチャレンジしてください。また、電子レンジによっては「揚げずに揚げ物調理」といったモードが装備されているものもあります。このような調理方法を使ってみるのもいいですね。こういった工夫を凝らしてみるのも、料理の楽しみの一つだと著者は考えます。

参考文献

1. キューピー株式会社；マヨネーズの裏ワザレシピ，“揚げずに簡単”エビフライ篇，
http://www.kewpie.co.jp/recipes/urawaza_recipe/ebifry.html
2. ライオン株式会社；なんちゃってエビフライ！，
<http://reed.lion.co.jp/search/rec1040900.htm>

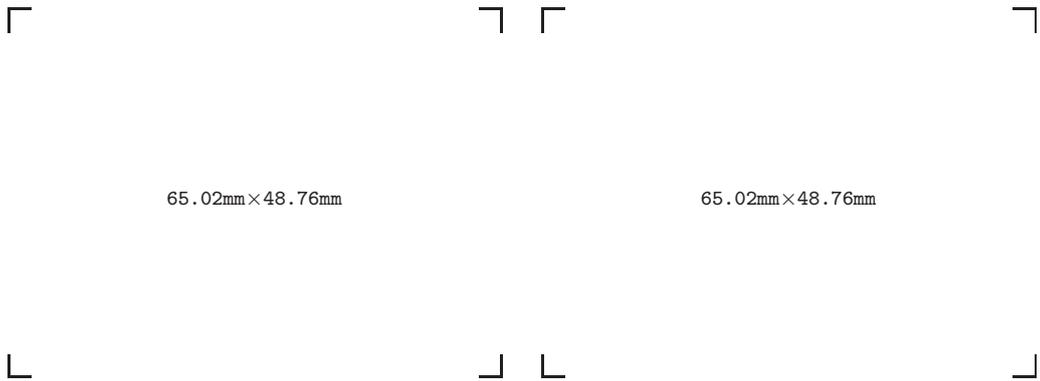


図4 冷凍エビフライ

第 6 章

焼き鳥のベーコン巻き

6.0

はじめに

本章では、鶏のもも肉をオーブントースターで仕上げた焼き鳥のベーコン巻きを紹介します。ヒントになったのは「鶏肉のはちみつ焼き」。これにレモンを加えてさっぱり感を出してみました。はちみつレモンの香りが食欲をそそります。

6.1

材料

はちみつレモン焼き鳥のベーコン巻きの材料は以下のとおりです。

- 鶏もも肉 1パック（宮崎地鶏がおすすめです）
- うすくちしょうゆ 大さじ4
- はちみつ 大さじ2
- レモン汁 大さじ1
- スライスベーコン 2枚

ヒントになった「鶏肉のはちみつ焼き」との相違点は、漬けダレにレモンを加えるところ です。

これまでのベーコン巻きと同じく、2つ分の材料です。はちみつレモン焼き鳥は余ってしま いますが、これは密閉容器に入れて冷蔵庫か冷凍庫で保管してください。火は通って いますから、それなりに日持ちはすると思いますが、早めに食べてしまうのが安心です。

6.2

作り方

ジップロックなどの密閉できる袋に、タレの材料であるしょうゆ・はちみつ・レモン汁 を入れて混ぜます。そこに鶏のもも肉をいれて、封をしてから冷蔵庫で1時間ほど漬け込 みます。

時間が経過し、鶏のもも肉に味がしみこんだら、袋から取り出します。次にもも肉をし わをつけたアルミホイルに乗せて、オーブントースターで焼きます。ほどよい焼き色が付 いたら焼き上がりです。はちみつとレモンの香りですとても美味しそうに仕上がります。

20 第6章 焼き鳥のベーコン巻き

このまま食べても、もちろん美味しいのですが、これを適当な大きさに切り、ベーコンで巻きます。ベーコンに焼き色が付くまでフライパンで焼いたら完成です。



81.28mm×60.96mm

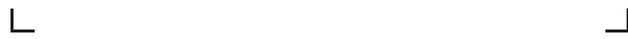


図5 ジップロックに入れてタレに漬ける



81.28mm×60.96mm



図6 はちみつレモン焼き鳥の焼き上がり

参考文献

1. NHK エデュケーショナル；みんなのきょうの料理，鶏肉のはちみつ焼き，http://www.kyounoryouri.jp/recipe/3043_鶏肉のはちみつ焼き.html

第 7 章

パスタのベーコン巻き

7.0

はじめに

前章までは、いわゆる「おかず」になるものをベーコンで巻いていました。本章ではちょっと趣向を変えて、主食となり得る炭水化物のベーコン巻きを紹介します。作るときのポイントは、いかに巻きやすい状態でスパゲッティを茹で上げるかです。

7.1

材料

パスタのベーコン巻き4個分の材料は以下のとおりです。

- 適当な太さのスパゲッティ（今回は1.4mm、ゆで時間5分のものを使用） 適量
- スライスベーコン4枚
- オリーブオイル
- 塩、こしょう
- 鷹の爪、にんにく（あればお好みで）

7.2

作り方

まずはスパゲッティの下ごしらえからです。適量のスパゲッティを束ねて、片方を料理用の糸で縛って固定します。

次にスパゲッティを茹でます。大きな鍋に大量のお湯を沸かして、スパゲッティを茹でます。適当な大きさの鍋がない場合は、レンジでチンするとスパゲッティを茹でることができる容器を使うとよいでしょう。茹で時間や塩加減は、基本的にパッケージに指定されたとおりが無難です。もちろん、これらの条件は、お好みで調整しても大丈夫です。ベーコンの塩味の加減もあって、ふつうにスパゲッティを茹でるより塩は控えめでもいいかもしれません。塩味が足りないようなら、食べるときに好みの調味料で足せばいいですから。

スパゲッティが茹で上がったら、縛った側を上にして鍋から取り出します。糸で縛ってあるので、バラバラにならず、巻くのが簡単になります。このときは火傷をしないように十分注意しましょう。

22 第7章 パスタのベーコン巻き

101.60mm×76.20mm

図7 スパゲッティの下ごしらえ

次はベーコンを巻く作業です。束ねて茹で上がったスパゲッティに適当な間隔でベーコンを巻きます。巻き簀にベーコンを並べて、そこにスパゲッティを置いて巻くと簡単でしょう。ラップフィルムやクッキングシートを上手に使ってもいいですね。ベーコンの固定には、例によって乾燥したスパゲッティを使いました。

茹で上がったスパゲッティは、冷めるときに麺どおしがひっつくことがあります。多少、ひっつくぐらいの方が、ベーコンを巻きやすいでしょう。麺のひっつきを抑えるためには、茹でるときにお湯にオリーブオイルを少し入れておくというのが有効な手段です。

ベーコン巻きがほどこけて、はらりと麺が離れる演出を楽しみたい方は、茹でるときにオリーブオイルをお湯に入れ、ベーコンを短めにしてください。このときはベーコンの固定はつまようじを使い、お弁当に入れるときにつまようじを外しておきます。

他にベーコンを固定する方法には、細長く切った昆布で結ぶという手段もあります。ベーコンなどの動物性の食材の主なうまみ成分はイノシン酸で、昆布などの植物性の食材ではグルタミン酸だと言われています。異なるうまみ成分が混じると、相乗効果でより美味しくなるそうなので、手間はかかりますが、昆布を使ってみるのはよい選択かもしれません。

ベーコンを巻いて固定したら、オリーブオイルを流して熱したフライパンに入れて焼きます。適当に転がしながら、全体に焼き色がついたらできあがりです。仕上げにこしょうをパラパラと振って味を整えます。

単にオリーブオイルを使って炒めるだけではなく、ペペロンチーノ風に仕上げると、より美味しくなります。冷たいフライパンにオリーブオイル入れ、そこに鷹の爪とにんにくを入れてからコンロに火をつけて香りを引き出しましょう。ほどよく香りと辛みがオリーブオイルに移ったところで、ベーコン巻きを焼きます。お弁当だと、にんにくは控えめかナシでもいいかもしれません。



101.60mm×76.20mm

図 8 ほどよい焼き色が付いたらできあがり

7.3

スパゲッティ以外への応用

本章で紹介したパスタのベーコン巻きでは、スパゲッティを使いました。スパゲッティと同じ乾麺であれば、他の麺類でも同様にベーコン巻きを作ることができるでしょう。

乾麺といえば、素麺、稲庭うどん、さぬきうどん、マルタイ棒ラーメンなどがあるところでしょうか。ですが、まだどれにもチャレンジしていません。

試してはいませんが、さぬきうどんのベーコン巻きなんてのは面白いかもしれませんね。「それはイロモンです」と一蹴されてしまうかも知れませんが、何ごともチャレンジあるのみです。

でも、そういうチャレンジ精神がなければ、こんなふざけた本を作ったりしませんってば。—って、おれ、なんでうっかり、本なんか作ってんだ!!?

参考文献

1. 日本放送協会；ためしてガッテン調理一新！水炊き元年，
<http://www9.nhk.or.jp/gatten/archives/P20080109.html>
2. ゲリラうどん通ごっこ軍団；恐るべきさぬきうどん，(ホットカプセル，1993/04)。

第 8 章

肉のベーコン巻き

8.0

はじめに

本書で最後に紹介するのは肉のベーコン巻きです。牛肉の細切りを大葉で巻き、さらにそれをベーコン巻きにします。

8.1

材料

肉のベーコン巻き 2 個分の材料は以下のとおりです。

- 焼肉用の牛もも肉
- 大葉 4 枚
- スライスベーコン 2 枚
- 焼肉のたれ

例によって具となるもも肉は余ってしまいますが、はちみつレモン焼き鳥と同じく、密閉容器で冷蔵あるいは冷凍保存してください。

8.2

作り方

まず、フライパンで焼肉用の牛もも肉をさっと焼いて、形が決まったら、巻きやすいように細切りにします。この時点で火が完全に通っている必要はありません。

焼く前に細切りにしないのは、形を揃えて巻きやすくするためです。細切りにしてから焼くと形が崩れてしまいます。

さっと焼いたもも肉を、ベーコンで巻きやすい長さに揃えて切ってから、焼肉のタレをからめて再び焼きます。ベーコンの塩気があるので、タレは控えめでいいでしょう。もも肉には、ここで火を通してしまいましょう。

タレがほどよくからんだところでフライパンから取り出し、適度に冷めたところで、大葉で巻いてから、さらにベーコンで巻いて焼きます。ベーコンに美味しそうな焼き色がついたら完成です。



108.37mm×81.28mm



図 9 肉のベーコン巻きの主な材料



108.37mm×81.28mm



図 10 細切りにしてタレをからめたもも肉



108.37mm×81.28mm

