

～みんな大好き♪外はカリカリ、中身はクリーミー♪～

【オーブン焼き！クリーミーポテトコロッケ】

材料

A

かぼちゃ	・・・ 500g
自然海塩	・・・ 小さじ1

B

カレーパウダー	・・・ 小さじ1
イタリアンハーブミックス	・・・ 小さじ1/2
ドライパセリ	・・・ 小さじ1/2
全粒粉	・・・ 30～60gぐらい

衣

①全粒粉	・・・ 40gぐらい
②豆乳MIX	
豆乳	・・・ 100g + α
リンゴ酢	・・・ 小さじ1
ケチャップ	・・・ 小さじ1
③パン粉	・・・ 80g～
Exvオリーブオイル	・・・ トレーに塗る分 + コロッケにかける分

つくり方(下準備)

- 1 皮をむき1/4カットした‘かぼちゃ’を蒸し鍋で、フォーク(串)が通るまで蒸す。
- 2 火が通ったかぼちゃをボウルに移したら、塩を振り、マッシャーで形状がなくなるまでつぶす。
- 3 かぼちゃをつぶしたボウルに、Bのスパイスのみを加えて混ぜ合わせる。
- 4 つづいて、Bの全粒粉を少しずつ加えてマッシュドしてから直に手を入れて生地をまとめる。 ※詳細は動画をご覧ください。動画通りの固さぐらいになればOKサイン
- 5 衣の材料を用意して、②の豆乳MIXをつくる。 ※これは卵の置き換えとなる。
- 6 マッシュドしたかぼちゃを30gずつ計量する。そして、好みの形に成型する。
例：小判型、俵型、棒型など。
- 7 天板に敷いたオープンシートにExvオリーブオイルを伸ばす。
- 8 成型したかぼちゃのタネを、①全粒粉は表面に→②豆乳MIXをからめ→③パン粉をまぶす、という順に付ける。
- 9 互いがくっつかないように天板に並べて、上からオイルを薄くかける。これでカリッとした食感を引き出す！

10 予熱 200℃のオーブンで、まずは 15 分焼成する。

11 一度取り出して、天板を反転させる。かぼちゃも 2 本のフォークを使って裏返して再度薄くオイルをかける。

12 残り 10 分焼成する。 ※状態を見て、もし焦げそうならオーブンを 190℃に下げる。

ワンポイントアドバイス

- かぼちゃは、ホクホク系を強くオススメ！しっとり系だと、小麦粉の量が増えすぎて、クレーミーさがなくなり、食感がダマ強くなるのでイマイチに・・・。
- B スパイスを混ぜ合わせた後、一度タネの味見をして、+α で塩やスパイスをお好みで調整してくださいね！
- 衣づくりの際に、'豆乳 MIX'が固まりすぎれば、豆乳を大きじ 2～4 を加えてしっかり混ぜるように。
- カリカリに仕上げるためには、もしお持ちであればオイルスプレーがあると便利！
- 電気オーブンの場合、+10℃上げてから焼成するように。