

# 白子のミニ春巻き

(2026年1月27日放送)

## ■材料: (8個、約4人分)

白子100g、大葉4枚、春巻きの皮4枚、塩・こしょう少々、  
生ハム2枚、揚げ油適量

## ■白子の下処理

1. まずは生白子を手で丁寧に洗います。ポイントは優しく洗うこと。白子に付いている「血」や「ぬめり」を流水で落とししていきます。
2. 次に水を切り、白子をつないでいる筋(赤い部分)を切り落とします。ここは食感を左右する場所ですので、なるべく丁寧に。食べやすい大きさに切っておきます。
3. ボールに「氷水」を準備し、お酒を少しだけ入れます。お酒を入れることで、手で冷やしたあとの「水っぽさ」がなくなりますのでぜひ。
4. 次に鍋でお湯を沸かし、沸騰したら「さし水」をし、温度70～80℃まで落とします。白子に対し均一に火を通すため、お湯は沸騰させたままでなく、必ずさし水で温度を下げましょう。
5. 白子は1個につき約30～40秒程度優しく転がし火を通します。できれば1度に1つの白子が理想です。白子をたくさん入れると温度が下がりすぎるためです。
6. 白子に火が通ったらすばやく「氷水」に入れ、白子をよく冷やしましょう。
7. 最後にキッチンペーパーで白子の水分を取れば下処理の完成です。

## ■作り方

1. 白子は、先ほどの方法で丁寧に下処理をする。
2. 1/4にした春巻きの皮で大葉1/2と白子を一口大に巻く。  
さらにもう一枚、春巻きの皮をかぶせ、水を付けて接着する。
3. 160度の揚げ油でカラッとするとまで揚げたら出来上がり。  
ちぎった生ハムをのせて完成。ポン酢や塩を付けてもどうぞ。

