

とくしまブランド

とくしま ホワイト丼



【材 料】2人前

【ピラフ】

- 徳島県産米…160g
- たまねぎ…50g
- れんこん…50g
- にんじん…20g
- バター…15g
- にんにく…1/2片
- スープストック…200ml
 - ・水…210ml(出来上がり200mlになるように)
- コンソメスープの素(顆粒)…小さじ1/2
- 塩…1g

【すだち☆クリスタル】

※すだち果汁かん

- すだち果汁…15ml(2~3個分)
- 粉寒天(湯で溶解ける顆粒タイプ)…小さじ1/4
- 熱湯…35ml
- すだちの皮のすりおろし…少々
- すだちの輪切り…1/2枚

【ホワイトソース】

- 阿波尾鶏…75g
- なると金時…75g
- ブロッコリー…40g
- たまねぎ…50g
- にんじん…30g
- 生しいたけ…20g
- にんにく…1/2片
- バター…15g
- 小麦粉…大さじ2
- 牛乳…250g
- コンソメスープの素(顆粒)…小さじ2
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 粉チーズ…5g

【レタスとわかめのカップスープ】

- レタス…1~2枚
- わかめ(乾)…1g
- ハム(阿波ポーク)…10g
(※ベーコン、ソーセージでも可)
- チキンコンソメスープの素(固形)…1個
- 水…400ml
- 塩…少々
- こしょう…少々
- ゆずの皮…少々

使用した「とくしまブランド」
なると金時、すだち、鳴門わかめ、レタス、
ゆず、阿波尾鶏、にんじん、生しいたけ、
れんこん、ブロッコリー

「とくしまブランド」丼レシピ 優秀賞
城南あばばいチーム※城南高校
(徳島市)の作品。



《作り方》

【ピラフ】

- 【1】米はといでざるにあげ、水気をきっておく。
- 【2】たまねぎ、れんこん、にんじん、にんにくはみじん切りにする。
- 【3】小鍋に水とコンソメスープの素、塩を入れ、煮溶かす。
- 【4】深めのフライパンを熱してバターを溶かし、にんにくを炒める。
- 【5】香りが出てきたら、たまねぎ、れんこん、にんじんを加え炒める。
- 【6】米を加え、表面が透明になるまで炒める。
- 【7】炊飯器の内釜に炒めた材料を入れ、温かいスープストックを加えて普通に炊く。

～下準備～

すだちの皮は2個分程度、皮を摩り下ろしておく(「すだち☆クリスタル」用と、盛付用)。すだちを2~3個絞り、果汁を15mlとっておく。

【すだち☆クリスタル】

- 【1】小さめのボールに80℃以上の熱湯約35mlを用意し、寒天を加え、よくかき混ぜて溶かす。
- 【2】【1】が50℃くらいに冷えたら、すだちの絞り汁と皮の摩り下ろし少々を加えて手早く混ぜ、小さめの流し型に入れて冷蔵庫などで冷やし固める。
- 【3】固まったら、3mm角程度のさいの目切りにする。

【ホワイトソース】

- 【1】阿波尾鶏は一口大にそぎ切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 【2】なると金時、たまねぎ、にんじん、生しいたけはさいの目切りにする。(なると金時はやや大きめ) なると金時、にんじんは固めに茹でておく。
- 【3】ブロッコリーは小房に分け、やや固めに茹でておく。
- 【4】フライパンにバターを熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら、たまねぎ・阿波尾鶏を加えて炒め、塩・こしょうで軽く味付ける。さらにしいたけも加えて炒める。
- 【5】弱火にして、【4】に小麦粉をふり入れて炒める。小麦粉がなじんだら、少しずつ牛乳を加え、さらにコンソメスープの素も加える。
- 【6】【5】になると金時、にんじんを加えて、とろみがつくように煮詰める。
- 【7】ブロッコリーも加えてサッと煮て、塩・こしょうで味をととのえる。

～盛り付け～

- 【1】丼にピラフを盛る。
- 【2】【1】にホワイトソースをかける。
- 【3】粉チーズをふりかけ、中央に「すだち☆クリスタル」を盛ってすだちの皮の摩り下ろしを散らし、輪切りを飾る。

【レタスとわかめのカップスープ】

- 【1】レタスは一口大にちぎる。わかめは戻して小さく切る。ハムは細く切る。ゆずの皮は千切りにする。
- 【2】鍋に水とスープの素を入れて火にかけ、煮溶かす。
- 【3】沸騰したらハムを加えて煮立たせ、塩・こしょうで味をととのえる。
- 【4】スープ皿にレタス、わかめを入れる。
- 【5】【4】に熱々の【3】を加え、ゆずの皮を散らす。