

とくしまブランド

よくばりかやく丼



【材 料】2人前

〔かやくご飯〕

- 徳島県産米…130g
- そば米…50g
- 阿波尾鶏(もも肉)…50g
- にんじん…50g
- れんこん…30g
- 生しいたけ…30g
- えだまめ…60g
- 油揚げ…1/2枚
- 日本酒…大さじ2
- 薄口しょうゆ…大さじ2
- 水…200ml

〔てんぷら〕

- はも…120g
(鳴門鯛/アオリイカでも良い)
- 鳴門わかめ(乾燥)…2g
- 天ぷら粉…適量
- 水…適量
- 塩・こしょう…少々
- 揚げ油…適量

〔塩つゆ〕

- 鳴門の塩…小さじ1
- みりん…20ml
- かつお節…2g
- 水…60ml

〔酢の物〕

- 鳴門わかめ(乾燥)…1.5g
- きゅうり…2/3本
- ちくわ…15g
- ちりめん…8g
- だいこん…100g
- すだち果汁…大さじ1
- 和三盆糖…小さじ1強
- 鳴門の塩…1つまみ

《作り方》

〔かやくご飯〕

- 【1】米とそば米を炊く30分～1時間前に洗い、ざるにあげておく。
- 【2】阿波尾鶏は1口大に切り、れんこんは食べやすい大きさにスライスし、酢水にさらしておく。
- 【3】にんじん、生しいたけ、油揚げを6～7mmの角切りにする。
- 【4】【2】と【3】に日本酒、薄口しょうゆをかけ、10分程置いて下味を付ける。
- 【5】炊飯器に【1】と分量の水を入れ、【4】を加えてスイッチを入れる。
- 【6】えだまめを塩茹でにし、さやから取り出しておく。
- 【7】炊き上がったかやくご飯に【6】を混ぜ合わせる。

〔てんぷら〕

- 【1】骨切りしたはもを食べやすい大きさに切り湯引きしておく。
- 【2】乾燥わかめを水に浸け固めに戻す。
- 【3】【1】と【2】に塩・こしょう少々をふり、天ぷら粉をまぶしておく。
- 【4】水溶きした天ぷら粉を付け油で揚げる。

〔塩つゆ〕

- 【1】鍋に水、みりん、塩を入れて一煮立ちさせ、かつお節を加えて火を止める。
- 【2】網でこす。

〔酢の物〕

- 【1】わかめは水で戻し、きゅうりは薄く輪切りにし(分量外の)塩少々をふりしばらくおいた後、各々水気を絞る。
- 【2】ちくわは輪切りにし、だいこんは摩り下ろしてざるで軽く水気をきっておく。
- 【3】すだち果汁と和三盆糖、塩を合わせ、【1】と【2】・ちりめんを混ぜ合わせる。

使用した「とくしまブランド」

すだち、鳴門わかめ、阿波尾鶏、にんじん、生しいたけ、はも、だいこん、れんこん、きゅうり、えだまめ、ちりめん
(鳴門鯛、アオリイカ)

「とくしまブランド」丼レシピ 優秀賞

米田 貴美子さん(徳島市)の作品。

