

**蟹あんかけチャーハン**

<材料> 4人分

ご飯 500g  
 卵 3個  
 白ねぎ 1/2本  
 しょうが 大きじ1  
 アスパラガス 2本  
 タラバ蟹の身 75g  
 雲丹 50g  
 塩、サラダ油

ねぎ油

<材料>

玉ねぎ 200g  
 白ねぎ(青い部分) 1本  
 にんにく 1片  
 ラード 250g  
 しょうが(皮) 10g

※チャーハンの調味料

塩 適量  
 こしょう 適量

※蟹あんの調味料

紹興酒 小さじ2  
 スープ 300ml  
 塩 小さじ1/2  
 砂糖 小さじ1/3  
 こしょう 適量  
 水溶き片栗粉 小さじ2  
 ねぎ油 大きじ1



<作り方>

●下準備をする

1. 白ねぎ、しょうがはみじん切りにする。アスパラガスは下半分の皮をむき、斜めに1~2cm幅で切り、塩を加えた熱湯で約1分ゆで、冷水に落として色止めをする。

※ アスパラガスが太ければ、縦半分に切る。



2. 蟹は身の白い部分と赤い部分に分かれるように切る。白い部分はほぐす。赤い部分は斜めに約1cm幅に切る。雲丹は大きければ半分に切る。



3. 卵白1個は蟹あん用に、残りの卵と卵黄はチャーハン用にそれぞれ混ぜ合わせる  
 ※ 蟹あん用の卵白は泡をたてないように混ぜ、こしをきる。



●チャーハンを作る

4. 鍋に油大さじ1と1/2を入れ、しょうがのみじん切りを軽く炒め、溶き卵を入れて軽く混ぜ、ご飯を加えて鍋を返しながらかめる。  
 ※ ご飯は温かいものを準備する。冷めていたら、電子レンジなどで温める



5. ご飯の固まりがなくなってくれば塩、こしょうで薄めに味をつけ、仕上げに白ねぎを加え、皿にふんわり盛りつける。



●仕上げる

6. 蟹あんの紹興酒〜こしょうまでを鍋に合わせて沸かし、ほぐした蟹の身を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。火をとめ、1cm幅に切った蟹、アスパラガス、雲丹を入れて火をつける。卵白を糸をひくように加えて固まれば軽く混ぜ、溶かしておいたねぎ油を加え、盛りつけておいた炒飯にかける。

※ とろみの目安はご飯にかけて、すぐにあんが沈まない程度。



ねぎ油

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにする。白ねぎは握って軽くつぶし、香りがでやすいようにする。にんにくは半分に切り、芽をとり除きつぶしておく。



- ② 鍋にラードを入れて中火で熱する。ラードが溶ければ、①としょうがを入れてゆっくりと加熱する。約 10 分たち、野菜が色づいてねぎの甘い香りが出てきたら、火を止めて熱いうちにキッチンペーパーなどで漉す。



- ③ 冷めたら密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

