

## 海の幸のおこげ料理

揚げたおこげに、熱々の魚介類のあんをかけるとジャーという音がして、美味しい香りが漂う。

サクサクしたおこげは時間をおくと、あんを含んでもちもちとするので2種類の食感が楽しめる。



### <材料> (4人分)

|            |             |
|------------|-------------|
| ご飯         | 200g        |
| むき海老       | 8尾 (1尾約10g) |
| 甲イカ        | 60g         |
| ササミ        | 1本 (80g)    |
| ゆでダコ (足)   | 60g         |
| たけのこ (水煮)  | 50g         |
| ミニチンゲンサイ   | 2株          |
| 塩、片栗粉、サラダ油 |             |

### \*海老、ササミ、イカの下味調味料

|      |         |
|------|---------|
| 塩    | 小さじ 1/3 |
| こしょう | 少量      |
| 紹興酒  | 小さじ 1/2 |
| 卵白   | 小さじ 2   |
| 片栗粉  | 小さじ 2   |
| サラダ油 | 大さじ 2   |

\*あんの調味料

|         |           |
|---------|-----------|
| 紹興酒     | 小さじ 2     |
| 鶏がらスープ  | 600ml     |
| 醤油      | 大さじ 1     |
| 塩       | 小さじ 2     |
| 砂糖      | 大さじ 1・1/3 |
| こしょう    | 少量        |
| 水溶き片栗粉※ | 大さじ 3     |
| 酢       | 小さじ 2・1/2 |

※水溶き片栗粉は水と片栗粉を 1 : 1 の割合で合わせたもの

<作り方>

A. おこげを作る

- ① 温かいご飯をボウルに入れ、塩少量を加え、手に水をつけて米粒を軽くつぶしながら混ぜる。  
オーブン用クッキングシート（縦横 30cm）を広げ、ご飯をのせ、ラップをかぶせて麺棒で厚さ 2mm、直径 25cm の円形に延ばす。



- ② ラップをはずして 100℃に熱したオーブンで 1 時間焼く。表面が乾いてきたらシートをはがして裏返し、さらに 1 時間焼く。ほぼ乾燥したらとりだし、2～3 日陰干しにして十分乾燥させる。



※ おこげはもち米で作った市販品が売られているので、それを用いてもよい。

B. 材料の下処理をする

- ③ むき海老は背ワタをとり、塩、片栗粉、水各少量でもみ、水洗いする。水分をふきとり、背割りにする。ササミは一口大の薄切りにする。



- ④ イカは薄皮をむき、縦に2~3mm幅、1/2の深さまで切り込みを入れる。90度向きをかえ、切り込みに斜めに2~3mm幅で包丁を入れ、2刀目で切り離す。さっと水洗いをし、水気をふきとる。



- ⑤ 海老、イカ、ササミをボウルに入れ、紹興酒、塩、こしょう、卵白、片栗粉、油で下味をつける。



- ⑥ ゆでダコは斜めに薄切りにする。



- ⑦ たけのこは縦半分になり、薄切りにする。



- ⑧ ミニチンゲンサイは1株を4等分のくし形に切る。熱湯でゆで、水に落とす。



C 仕上げる

- ⑨ 油を120~130℃に熱し、ササミ、海老、イカを油通しする。



- ⑩ あんを作る。鍋に紹興酒、鶏がらスープを沸かし、醤油、塩、砂糖、こしょうを入れて味を調え、⑨、たけのこを入れ、チンゲンサイを入れる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、タコを加え、仕上げに酢を入れる。器に移し、冷めないようにラップをしておく。



- ⑪ おこげを 6cm 角に割って、170～180℃の油に入れて揚げる。ふくらんで狐色になったらとりだし、皿に盛る。



- ⑫ 熱いうちに⑩のあんを⑪のおこげにかける。

