

とりめしパリパリ

(考案者) 田中 みどり

(レシピ誕生のきっかけ)

大分のとりめしを春巻きの皮で包み、中身は何か？という楽しみや、食べた時のパリパリとしたスナック感覚など、子どもも大人も楽しめるお料理を考えてみました。甘辛いしょうゆ味のとりめしとクリームチーズがよく合うので、みなさんに喜んで食べていただけたら嬉しいです。



材料(6)人分

<とりめし>市販のとりめしでも可	<パリパリ>1人前・・・2個	<柚子こしょうトマトソース>
米・・・2合	春巻きの皮・・・12枚	トマト・・・大1個
鶏もも肉 こま切れ・・・130g	クリームチーズ・・・100～120g	玉ねぎ・・・1/4個
ごぼう・・・1本(130gぐらい)	うずら卵水煮・・・12個	オリーブ油・・・大2
油・・・大1	みつば・・・1束(代用・・・焼き海苔1枚でも可)	A. カボス汁・・・大1
砂糖・・・大2	揚げ油・・・適量	A. 柚子こしょう・・・適量
にんにくすりおろし・・・1個分	塩・・・適量	A. ハチミツ・・・大1/2
しょうゆ・・・大4	<付け合せ>	塩・コショウ・・・少々
酒・・・大2	カボス・・・2個	

作り方

<とりめしの作り方> 事前にご飯を炊いておく

- ①ごぼうを細かいささがきにし、水にさらしてザルにあげる
- ②フライパンに油をしき、鶏肉、ごぼうの順で炒める
- ③ごぼうがしんなりしたら、砂糖を加えて混ぜ合わせる
- ④酒、しょうゆ、にんにくを加えて汁気がなくなるまで煮詰める
- ⑤炊き上がったご飯の上に④のをのせ、よく混ぜ合わせる

<とりめしパリパリの作り方>

- ①みつばをさっと茹で冷水につけ、ペーパーで水気を取る (代用・・・焼き海苔を1cm幅で12枚に切る)
- ②クリームチーズを12等分にし、とりめしは1個当たり40gぐらいで12個分用意する
とりめしの中にクリームチーズ、うずらの卵を入れて丸いおにぎりにする
- ③春巻きの皮の真ん中に②のをのせて茶巾のように絞る
(代用で海苔を使う場合・・・絞り口の中央を海苔で巻き、巻き終わりは水をつけてとめてから揚げる)
- ④170℃の揚げ油で1～2分揚げ、軽く塩を振り、①のみつばを絞り口の中央で結び、器に盛り付ける

<柚子こしょうトマトソースの作り方>

- ①トマトは1cmの角切りにする
- ②玉ねぎはみじん切りにして塩を振り余分な水分を出して、洗い流しペーパーで水気を絞る
- ③ボウルにオリーブ油を入れ、Aを少しずつ入れて混ぜ、①と②を入れ、塩、こしょうで味を調える