

めはりんと、おにぎらずんの出会い。(5人前)



<材料>

ごはん……………1.1kg
のり……………9枚
うめどりもも肉……………180g
カリカリ梅……………大さじ6
レタス……………6枚
○みりん……………大さじ3
○酒……………大さじ2
○醤油……………大さじ4
○ショウガ……………小さじ1
○にんにく……………小さじ1
豚ロース……………240g
△キャベツ……………1/5玉
△梅肉(紀州南高梅) 小さじ3
うめたまご……………3個
梅酢……………100ml
紀州イサギ(イサキ) ……1匹

●梅干し……………3個
●ゴマ……………適量
●高菜……………4枚
片栗粉……………大さじ5
小麦粉……………大さじ4
パン粉……………100g
卵……………2個
サラダ油……………適量
水……………適量

<下準備>

- ①梅卵でゆで卵を作る。黄身が半熟にならないようによく火を通す。
- ②サラダ油を170℃にあたためておく。

<調理手順>

からあげ

(下準備) うめどりもも肉を一口大に切って、しょう油、みりん、酒、しょうが、にんにくのたれに20分つける。

- ①下準備しておいた肉に卵をくぐらせる。その後片栗粉をまぶす。
- ②熱した油でこげ色がつくまで揚げる。
- ③ご飯とカリカリ梅を混ぜる。
- ④のりの上に③のご飯を敷き、その上にレタスを1枚乗せる。
- ⑥②を半分にスライスし、④の上におき、さらにレタス、ご飯を敷きのりで包む。

梅とんかつ

(下準備)

- ①うめたまごでゆで卵を作る。黄身が半熟にならないようによく火を通す。
- ②サラダ油を170℃にあたためておく。

- ①豚ロースを二枚におろし、梅酢に約5分つける。
- ②ゆで卵を輪切りにし、梅酢につけた豚ロースの間に挟む。
- ③ゆで卵を挟んだ豚肉に、小麦粉をまぶし、卵にくぐらせ、パン粉をつけて揚げる。
- ④きつね色になるまで揚げたら、取り出して油をきる。
- ⑤千切りしたキャベツに梅肉を入れて混ぜる。
- ⑥のりにご飯を少し敷き、⑤を敷く。その上にカツを乗せ、再⑤を敷いてご飯を乗せる。のりで包む。

めはり

- ①高菜を水でよく洗い、水に浸しておく。
- ②高菜の茎は切り落とし、その茎をみじんぎりにする。(2mm程度)
- ③梅干を刻む。
- ④イサギを5分ほど焼いて温かいうちに、身をほぐす。
- ⑤ご飯に、②③④とごまを混ぜ合わせる。
- ⑥混ぜ合わせたものを、にぎっておき、高菜を広げ包む。