

うめえ〜ってば! (10人前)



<手羽先>

紀州うめどり手羽先	20本
もち米	150g
カリカリ梅	20g
梅昆布茶	小さじ1杯
片栗粉	適量
梅酢	適量

<スープ>

人参	10切
水菜	80g
中華味の素	20g
梅干し(塩分8%)	160g
薄口しょう油	小さじ2.5杯
ごま油	大さじ2杯
塩	適量
片栗粉	50g

<調理手順>

《手羽先》

- ① もち米は手早く2～3回洗いザルで水気をきる。
- ② 炊飯器に、もち米、水、梅昆布茶を入れて炊く。
- ③ 炊けたらカリカリ梅を混ぜて、しっかり冷ます（混ぜすぎない）。
- ④ 骨を抜いた手羽先に梅酢で下味を付けご飯〔③〕を詰める。
肉で口を閉じられる量にする。
- ⑤ 糸で口を閉じ、片栗粉を全体にまぶし、160℃の油で13～15分揚げる。
『油は多めで』

《スープ》

- ① 水に中華あじの素を入れて火にかける。この時に人参を入れてゆでる。
柔らかくなったら出す。
- ② 沸騰してきたら火を弱め、薄口しょう油、ごま油、叩いた梅肉、
塩を入れる（梅肉が固まらないようによく混ぜる）。
- ③ 水溶き片栗粉を入れながら混ぜ、とろみをつける。

《盛り付け》

揚げた肉の上からスープをかけ、切った水菜と茹でた人参をのせて完成。