

# やにこーうめえで紀州あがらの家族丼 (5 人前)



## < 梅風味ごはん >

米……………475g  
 水……………641g  
 カリカリ梅 (シソ) ……30g

## < キャベツの梅酢漬け >

キャベツ…………… 1/4 玉  
 水……………90g  
 梅酢……………90g  
 さとう……………6g

## < 炒りたまご >

梅たまご……………5 個  
 さとう……………15g  
 みりん……………30g

## < 梅やきとり >

やきとり肉……………8 本  
 梅酢……………30g

## < 梅からあげ >

うめどりモモ肉……………250g  
 はちみつ ……7g  
 酒……………15g  
 しょうゆ ……18g  
 ◎梅肉……………10g  
 ◎みりん……………18g  
 ◎さとう……………27g  
 ◎しょうゆ……………54g  
 ◎水……………60g

## 水溶き片栗粉

※片栗粉……………3g  
 ※水……………15g

片栗粉……………27g  
 白ゴマ……………18g  
 サラダ油……………適量

## < 梅風味だし >

水……………800g  
 かつおだし……………27g  
 梅酢……………20g  
 カリカリ梅のタネ……………3 個

## < トッピング >

刻みのり……………0.5g  
 大葉……………6 枚  
 カリカリ梅 (玉) ……3 玉

## < 付け合せ (別皿) >

水菜……………50g  
 わさび……………10g  
 梅あぶら……………5g

## < 下準備 >

- ・米をとき、分量の水を入れて30分以上浸水させ、炊飯スタートする。
- ・それぞれの材料は必要に応じて刻んでおく。
- ・トッピング用カリカリ梅はタネを出汁用にとっておく

## < 梅風味出汁 >

- ① 鍋に水、ほんだしを加え火にかけ、梅酢、カリカリ梅のタネを加える。
- ② 5分後にタネを取り出し、食べる直前まで温めておく。

## < キャベツの梅酢漬け >

- ① 水、梅酢、さとうを鍋に入れ、沸騰させる。
- ② ①に刻んでおいたキャベツをいれ10秒ほど待ち、火を止める。
- ③そのまま5分程置き、タッパや皿などに取り出し冷ます。

## < 梅からあげ >

- ① 白ごまをフライパンに入れて炒り、皿などに取り出しラップをして置いておく。
- ② 一口大に切ったうめどりモモ肉にはちみつをもみ込み、少ししてから、しょうゆもみ込んで少しおき、下味を付ける。
- ③ ②の肉をペーパータオルなどで軽く水分をとり、片栗粉をまぶす。
- ④ 中温の油でからっと揚げる。
- ⑤ ④のからあげと◎の調味料を火にかけ、沸騰してきたら※を合わせた水溶き片栗粉を加えてまぜる。
- ⑥ ころみがつき、良い具合になったら皿などに取り出しておく。

## < 梅やきとり >

- ① やきとり肉をさっと梅酢にくぐらせ、紀州備長炭で軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ② 串から肉を抜き、皿などに取り出しておく。

## < 炒りたまご >

- ① ボールに卵を割り入れ、さとう、みりん味付けし、泡立て器でよく混ぜる。
- ② フライパンに多めの油を熱し、①を入れ、泡立て器で全体をよくかき混ぜる。(強火)
- ③ ある程度火が入り、そぼろ状になったら皿などに取り出しておく。

## < 下準備 >

炊き上がったごはん刻みカリカリ梅を混ぜて丼に盛り、キャベツ、卵、からあげ、やきとりの順に盛っていく。からあげの上に炒っておいたゴマをふりかける。トッピング用の刻んでおいた大葉、刻みのり、カリカリ梅も盛る。別皿に刻んだ水菜、梅あぶら、わさび、急須に出汁を入れ完成!