

## 敢闘賞

# 梨だれの 千葉を感じる かきあげ丼 (NASIDARENO TIBAWOKANZIRU KAKIAGEDON)

## レシピの紹介

千葉県が生産量トップ3を誇る千葉の特産物をたっぷり詰め込みました。アルファ化米粉を使用したことで時間が経ってもサクサクもちり、おいしくできました。

### ○所要時間(40~45分)

### ○材料(4~6人分)

春菊	1/2 束(100g)
落花生(ゆで)	30g
枝豆(ゆで)	30g
白ネギ	1本(100g)
人参	小1本(60g)
白飯	1000g

### 【皮】

☆アルファ化米粉	70g
☆片栗粉	大さじ2
☆卵黄	1個
☆氷水(水に氷5個)	約2000cc
☆塩	ひとつまみ
揚げ油	適量

### 【たれ】

水	40g
酒	20g
みりん	30g
醤油	30g
砂糖	小さじ2

梨

1/2 個 (150g)

## ○作り方

### 【かき揚げ】

1. 人参を長さ 5 cmの細切り、春菊を長さ 5 cmのざく切り、白ネギを長さ 5 cmの千切りにする。
2. ☆印の材料をすべてボウルに入れ混ぜ衣を作る。
3. 1.の野菜と落花生、枝豆をすべてボウルに入れて衣と合わせる。
4. フライパンに揚げ油を入れ熱し 180℃になったらボウルから 1/6 程度の材料を取り、形を整えながら入れる。
5. 固まったら裏返し、サクサクになったらフライパンから取り出し油をしっかりと切る。

### 【たれ】

1. 梨の皮をむきすりおろす。
2. 鍋にすべての材料を入れ火にかけて沸騰させる。  
(時々鍋を大きく回しながらとろみがつくまで煮詰める。)

どんぶりに約 200g の白飯を盛り、かき揚げをのせる。  
最後にたれをかけ完成。

## 写真

