

LIFE-002

お花見弁当 (さくらとしょうがのおいなりさん)

飯島奈美



材 料

お米 3合
だし昆布 適量

あわせ酢の調味料

- ・米酢 大さじ4半
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・さくらの塩漬け 適量
- ・新しょうがの漬物 適量

油揚げ 10枚

油揚げの調味料

- ・水 1カップ半
- ・砂糖 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・みりん 大さじ1

つくりかた

- 出し昆布をのせ、かために炊いたごはんに、あわせ酢をまわしかけ、切るようにまぜる。
 - 塩抜きしたさくらの塩漬けと、新しょうがの漬物を細かく刻み、酢めしと混ぜ、うちわであおいで冷ます。
(そのあとはぬれぶきをかけておく)
 - 油揚げを半分に切り、麺棒でのして、開いたものを、たっぷりのお湯でゆで、冷水にとって、やぶれないように、しぼっておく。
 - 水、砂糖、しょうゆ、みりんを合わせて熱し、そこに油揚げを並べ、落としぶたをして中火で、煮汁がなくなるまで煮詰める(*)。煮詰まったあとは、冷ましておく。
- *煮詰めて焦がしそう、というひとは、調味料を多めに入れて、汁が残っている状態まで煮詰め、味が馴染んだら絞って使う。
- 手に酢水(分量外)をつけ、ごはんを手にとり、油揚げに詰めたらできあがり。



LIFE-002

お花見弁当（鶏のからあげ）

飯島奈美



材 料

鶏もも肉 2枚

下味用の調味料

- ・日本酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1弱
- ・こしょう お好みで
- ・にんにく お好みで
- ・しょうが お好みで

衣

- ・しょうゆ 少々
- ・卵 1個
- ・片栗粉 大さじ4、5

その他

- ・サラダ油

つくりかた

- 鶏もも肉の、よぶんな脂、すじ、血のかたまりなどを取り除き、皮を下にして一口大に切ります。
- ジップロックに鶏もも肉を入れ、塩をといた日本酒をかけます。
- しょうが、にんにく、こしょうをお好みで入れ、ジップロックの口をとじてよくもみ、ほかの作業をするあいだ、おいておきます。
- ボウルに出し、しょうゆ、全卵、片栗粉を入れて手でよく混ぜます。
- 鶏の皮をのばしてととのえてから、170度に熱したサラダ油で揚げます。
- 3分ほどでうすく色づくので、いったん取り出して、5分ほど、なじませます。
- 180度に熱したサラダ油で二度揚げします。こんがりきつね色になったら、できあがり。
- レモンをしぼって、おめしあがりください。

