

土鍋で作る米粉のかぶら麺 治部煮風



考案：館野 雄二（料理人・農家）

■材料（4人分）

米粉	適量	生わさび（おろしたもの）	12g
片栗粉	適量		
かぶ（大きめ）	2個	【治部煮のたれ】	
かぶの葉	適量	水	150ml
鶏もも肉	80g	酒	150ml
えび	8本	濃口醤油	40ml
しいたけ（小さめ）	4個	みりん	50ml
にんじん	1/4本	上白糖	大さじ2

■作り方

- ① かぶは皮をむき、厚めにかつらむきして薄い塩水につける。しんなりしたら筒状に巻き、1cm幅に麺のように切る。かぶの葉は茹でて4cmの長さに切る。
- ② 鶏もも肉は食べやすい大きさにそぎ切りして薄塩をふっておく。
- ③ えびは殻をむいて背ワタを取り除き、片栗粉をまぶして水でもみ、水洗いしたら水気を拭き取り背開きにする。
- ④ しいたけは1/4にスライス、にんじんは皮をむいて小さめの乱切りにして茹でておく。
- ⑤ 米粉を鶏もも肉、えび、よく水気を切った①のかぶにたっぷりつけ、余分な粉を落とす。
- ⑥ 土鍋に治部煮のたれの材料をすべて入れて強火で沸かし、⑤の鶏もも肉を入れ火を通したら、えび、かぶ、しいたけ、にんじんを加え弱火にして2分煮て、最後にかぶの葉を加えサッとひと煮する。好みでわさびを添える。