

愛川まぶし丼



作り方

椎茸炊き込みご飯の作り方

1. 干し椎茸をさっと水洗いし、保存用袋等に干し椎茸と浸かるくらいの水に入れて冷蔵庫で一晩つけて戻します。戻し汁と椎茸を取り分けます。
(時短) 耐熱容器に干し椎茸と浸かるくらいの水を入れ、ラップをして3分電子レンジにかけ、10分程漬けます。
2. しょうがを千切り、木精しいたけを薄く切ります。
3. 洗米に★の調味料、1、2を合わせ炊飯します。

丼具材の作り方

4. 卵は常温に戻し、鍋にお湯を沸騰させ、静かに卵を入れ6分30秒菜箸でやさしく回しながらゆでます。卵全体にヒビを入れ、流水にあてながら殻をむきます。
5. ★を合わせ1の卵と保存用袋や容器に入れ、冷蔵庫で一晩寝かせます。
6. 木精しいたけのいしづきを切り落とし、切落したいしづきのところに切れ込みをいれ、傘を上にしてガスコンロ弱火で焼きます。表面がしなっとしてきたら裏返します。椎茸の傘内側に水滴がでてきたら、醤油を垂らし、1～2分焼き上げます。大き目に切り分けます。
7. フライパンに油をひき、弱火でゆっくり豚漬ロース肉を焼きます。強火だと焦げやすいので注意します。
8. 鍋に★を合わせ煮たたせ、かけ出汁を用意しておきます。

材 料

4人分

丼具材

ロース豚漬 (味噌漬) (薄切り4枚)	1パック	煮卵 (調味料目安)	
木精しいたけ	大2枚	★ 麵つゆ (3倍濃縮)	200cc
ネギ	適量	★ 水	100cc
kuretama(くれたま) (卵)	4個		

椎茸炊き込みご飯&出汁

お米	3合	③薬味	
木精しいたけ	大1枚	海苔 (刻み)	適量
干しいたけ (出汁、佃煮用)	4枚程	わさび	適量
針しょうが	適量	ごま	適量
①調味料	適量	干しシイタケの佃煮	適量

★ 干しいたけ戻汁	250cc	④出汁	
★ 薄口醤油、酒、みりん	各大2	★ 干しシイタケ戻汁	250cc
★ 水	適量	★ 水	250cc
		★ 塩	少々
		★ 醤油	大1

椎茸の佃煮

- お試しし 鍋に戻した干し椎茸、砂糖、みりん、酒 (各大1) を入れ2分位煮ます。醤油 (大1) を加え煮汁がなくなったら完成です。

10.

- 炊き込みご飯の上に盛りつけて完成です。まずは丼をそのまま楽しめたら、あたたかい出汁をかけて薬味と一緒に召し上がりください。