

# 富山の味覚丼

基本が学べるおうち料理教室 Hina Hana Kitchen 森結花さん



## POINT

「富富富」の美味しいお米と、うまみがたっぷりで見栄えも美しいとろろ昆布と昆布巻きかまぼこを使い、富山ならではの丼に仕上げました。鶏肉は皮面をカリッと焼き上げるのがポイントで、とろろ昆布のうま味を主役にするため、塩のみのシンプルな味付けで焼き上げます。

## ○材料

[2人分]

鶏もも肉	1枚(300g程度)
塩	2~3g
油	大きじ1弱
米「富富富」	1合
とろろ昆布「おぼろ昆布」	適量
かまぼこ(昆布巻)(薄くスライス)	2枚
あさつき	適量
ブラックペッパー	少々

## ○作り方

[調理時間:20分(炊飯時間を除く)]

1. 米を洗い、炊飯する。あさつきは小口切りにする。
2. あさつきは小口切りにする。
3. 鶏もも肉をキッチンペーパーで水分をふき取り、はみ出している脂肪や余分な皮を切り取る。両面に包丁をまんべんなく刺し、筋を切る。両面に塩をふり、すりこむ。
4. フライパンに油をしき、温め、3の鶏肉を皮面から焼く。弱めの中火で7分ほど焼いて、焼き色を付ける。皮面がカリカリになったらひっくり返して弱火にし、さらに3分加熱する。
5. まな板に皮面を上にして取り出し、包丁を押すようにして食べやすい大きさに切る。
6. 器にご飯をよそい、とろろ昆布をのせる。その上に鶏肉をのせ、横にかまぼこを添える。あさつきをのせてお好みでブラックペッパーをかける。