

「グリル・ピザ窯で作る！一品料理」レシピコンテスト応募用紙 108

メニュー名 miho-la-meci (ミホ・ラー・メシ)

料理のおすすめポイントやコツ
(150字以内)

三原のラーナンといえは、やっつ
ラーナン！そのスープと炊いたご
飯は本当に美味しい！そこに窯ご
ろこびと付けたら最高！そして、
神明鶏のチャーシューと半熟の味
玉子と三原屋のねぎ。美味しくな
いわけがない！まごうす飾らすな
がらむ、ちよと前に出たい！そ
れがラーナンならぬラーナン！！
ミホラーナンでデビューしたい！



使用材料と
必要な分量
(一人前)

①神明鶏 鶏肉 1枚 漬ワダレ(作り分)	②島たご 1個 漬ワダレ(作り分)	③やっつラーナン 1袋 中華だし ツツ 水 240cc
しょうが 大さじ1 砂糖 大さじ3	しょうゆ 120cc 砂糖 大さじ2	
にんにく 大さじ1 サラダ油 大さじ1	マリン 100cc はりみつ 大さじ1	
酒 大さじ2	酒 50cc だしパック 1個	米 1合
みそ 大さじ2	水 120cc	三原屋ねぎ、のり等

調理方法と
調理時間

<p>①神明鶏チャーシュー</p> <p>① 肉に7〜8穴をあけてサラダ油を塗り、常温で凍らす。</p> <p>② ①を焦げ目が付くまで、片面ずつ焼く。</p> <p>③ 水と50cc入れ、蒸し焼きにする。</p> <p>④ 漬ワダレの材料を全て鍋に入れて加熱する。</p> <p>⑤ ④に③を入れて、漬ワダレ。</p> <p>⑥ 食べる直前に⑤を数分焼いて焦げ目を付ける。 (20〜30分)</p>	<p>③ラーナン</p> <p>① やっつラーナンのワレと水、中華だしを合わせる。</p> <p>② 米を洗う。</p> <p>③ ②と①を合わせる。(水加減は米の量に合わせて)</p> <p>④ アルミホイルをかぶせて蒸しに入れ、30〜40分加熱する。</p> <p>⑤ 炊いたら、チャーシュー・味玉子・ねぎのりを飾る。</p>
<p>②味玉子</p> <p>① 玉子は冷蔵庫で冷やしておく。</p> <p>② 沸騰したお湯に①を入れ7分半ゆでる。</p> <p>③ 漬ワダレの材料を全て鍋に入れて加熱する。</p> <p>④ ③に②を入れて漬ワダレ。 (10〜20分)</p>	<p>※提供に時間がかかる場合は、米と炊飯器で通常の固めの水分量で炊き、提供前にバエリ皿に移して、かき混ぜて焼く感じに窯で焼くと良いと思います。 (50〜60分)</p> <p>※鶏はチャーシューのように丸めて良いかと思っております。</p>