

炙り甲州地どりもろこし親子丼

〈コンセプト：地どりの旨味や新鮮なトウモロコシをアピールした料理〉

材 料（2人前）

- ・甲州地どりもも肉 160g（皮つき利用） ・スイートコーンつぶ 60g
- ・玉ねぎスライス 40g ・戻した麩（一口サイズ） 6個 ・卵 4個
- ・刻んだ三つ葉 少々 ・温かいごはん 340g

調味料：

A：生姜汁	小さじ1/2
塩	1つまみ
醤油	小さじ1弱
酒	小さじ1
B：醤油	小さじ1弱
C：だし汁	70g
本みりん	50g
醤油	30g
砂糖	小さじ1



作り方：

- ①地どりをカットしてAで下味をつけて少し置き、ガスグリルで香ばしく焼く。この時、皮面を上にとよい。
- ②フライパンにコーンを入れ、中火にかけBを回し入れ、焼き目をつける。（真夏のコーンは生でも頂けるといふことで茹でない）
- ③玉ねぎは薄くスライスし、卵は着るように軽く混ぜておく。
- ④Cで合わせだし汁を作る。
- ⑤専用鍋に④で作った合わせだし汁の半分諒を入れ、スライス玉ねぎ、焼いた地どり、戻して水分を絞った麩を入れて中火にかける。素材に火が通ったら、半分の量の玉子を入れ、軽く火が通ったら、残りの玉子を回し入れてコーンと三つ葉を散らし、蓋をして30秒ほど待つ。最後にご飯を入れたどんぶりに盛り付ける。