

今治

愛媛のいいとこ鶏  
媛っこ地鶏



## 鳥生レンコン&媛っこ地鶏の炊込みおむすび

具材：鳥生レンコン、媛っこ地鶏

鳥生レンコンは今治市立花地区、鳥生地区を中心に大正時代から栽培が行われてきた90年以上の歴史ある地域の特産品です。

また、媛っこ地鶏は、市内西部地域で飼育されており「自分で食べて美味しいと実感!」という生産者こだわりの逸品です。

今治やきとりとしてもメジャーなこの2つの具材を炊込みにしたおむすびに仕上げました。

### 材 料(4人分)

お米…………… 3合  
鶏ガラ…………… 1羽  
セセリ…………… 250g  
ゴボウ…………… 30g  
にんじん…………… 30g  
乾燥揚げ…………… 2枚  
国産海苔

★酒……………大さじ3  
★うすくち醤油……………大さじ3  
★みりん……………大さじ3  
★だしのもと……………小さじ1

れんこん…………… 10~15枚  
(厚み約2mmの輪切り)  
★こいくち醤油……………大さじ1  
★みりん……………大さじ1  
★砂糖……………大さじ1

### 作り方

- ① 鶏ガラを水で洗い湯引きをする。もう一度水で洗い、鶏ガラが被る程度の水に刻みショウガ少々を入れ、強火で沸かしアクを取り、水が減ったら水を足しながら弱火で1時間煮る。煮たあと鶏ガラをザルに取り出し出汁を冷ます
- ② お米3合に①の出汁650ccと細かく切ったセセリ・ゴボウ・にんじん・乾燥揚げ・調味料(酒・醤油・みりん・だしのもと)を入れてかるく混ぜる
- ③ 厚さ2mmの輪切りれんこんを酢水に10分浸ける
- ④ ③のれんこんをゴマ油と調味料(醤油・みりん・砂糖)で炒めからめる
- ⑤ ②の炊き込みご飯を三角おむすびにして、④のれんこんを張り付けて国産海苔で巻く