

# (おこげと遊ぶ森の仲間たち) おこげの青丹よし

奥村 幸子



## 材料(4人分)

もち米ご飯のおこげ  
(市販のもの) . . . . . 200g  
エリンギ . . . . . 大1本  
ぶなしめじ . . . . . 1/2袋  
生しいたけ . . . . . 中2個  
ほうれん草 . . . . . 1/2束  
赤ピーマン . . . . . 1/4個  
青ねぎ . . . . . 2本  
土生姜 . . . . . 10g  
冷イカ . . . . . 100g  
スープ(中華あじ) . . . 2.5カップ

## ◆調味料

醤油 . . . . . 大さじ1  
砂糖 . . . . . 小さじ2  
酒 . . . . . 大さじ1  
胡椒 . . . . . 少々  
片栗粉 . . . . . 大さじ1  
水 . . . . . 大さじ2  
揚げ油 . . . . . 適宜

## 作り方

- 1 たっぶりの揚げ油 180℃でおこげを色よくカリッと揚げる。
- 2 エリンギは長さ5cmぐらいに細くたてに切り、生しいたけは石づきを除去細切りにする。ぶなしめじは石づきを落としさばく。ほうれん草は5cmの長さに切り、いかは格子に切り込みをいれ、そぎ切りにする。赤ピーマンは5mmに細切りにする。
- 3 青ねぎは斜めに切り、土生姜は皮を除去細切りにする。
- 4 鍋にサラダ油大さじ2を入れ、③の青ねぎ、土生姜を炒め、②の具を加え炒める。
- 5 ④へスープを加え調味料で味付け、水溶性片栗であんかけ風に仕上げる。  
※水溶性片栗…水大さじ2に片栗粉大さじ1を溶かす
- 6 皿に①を盛り、⑤をたっぶりがける。



## ひとことメモ

【おこげの作り方】  
冷やご飯を水洗いし、金網に薄くのばす。  
2日間、天日で干して乾かす。  
油で揚げる。