

## 佳作

## 5種の贅沢丼 ～5種のちりめんの味わいをお楽しみください～

### 材料（2人分）

#### ・炊き込みご飯

米	150g (1合)
水	180g
シウガ	25g
A ちりめん	30g
醤油	15cc
酒	15cc

#### ・ちりめん出汁

水	500cc
昆布	10g
ちりめん	50g

B 錦糸卵	適量
小松菜	25g(下ゆで済)
たくあん	少々
ちりめん山椒	適量
糸唐辛子	少々
釜揚げシラス	適量

#### ・ちりめんふりかけ

ちりめん	30g
ごま	20g
だし顆粒	50g

### 作り方

- ① まず最初に炊き込みご飯を作る。米を研ぎ、Aの材料を炊飯器にセットし、炊く。
- ② 出汁とふりかけで使うちりめんを180℃のオーブンで30分乾燥させる。
- ③ 次にちりめん出汁をとる。水と昆布で出汁を取り、乾燥させたちりめんを30分出汁につけ10分沸騰しないように気を付けながら火にかける。
- ④ ふりかけを作っていく。乾燥させたちりめんをすり鉢入れ、ごま、だし顆粒も一緒に入れ擦り合わせていく。
- ⑤ 写真のようにどんぶりに炊き込みご飯を盛り、その上にBを盛り付けていく。
- ⑥ 完成



5種の贅沢丼  
～5種のちりめんの味わいをお楽しみください～  
本田 喜久