

長田 絢 氏

短大卒業後、栄養士を習得し、星が丘テラスに食のアンテナショップ「comer」を開店。

講演や料理教室、商品開発やレシピ制作、テレビ番組やラジオの出演、コラムや情報誌への執筆などの活動を行う。

(独)中小機構地域活性化支援アドバイザーに選定され、農商工等連携認定事業のサポートも行い、2015年度「がんばる中小企業300社」に選定される。

6次産業推進や地域活性化のための新商品開発講座講師や地域創生事業プランナーなど、食の分野で幅広く活躍中。



どてカラ丼 by 料理研究家 長田 絢

材料(4人分)

【バターライス】

| | |
|---------|-----|
| 米 | 2合 |
| バター | 20g |
| マッシュルーム | 6個 |

【牛すじトマトソース】

| | |
|--|------|
| 牛すじ | 200g |
| たまねぎ | 1/4個 |
| ニンニク(みじん切り) | 1片分 |
| オリーブ油 | 大1 |
| A(トマト水煮缶…1缶(400g)、水 1カップ、赤ワイン 1/2カップ、赤みそ・ウスターソース・トマトケチャップ 各大さじ1、砂糖 大さじ1/2) | |
| 塩・コショウ・粗びき黒コショウ | 適量 |

【からあげ】

| | |
|------------|-------|
| 鶏むね肉 | 1/2枚 |
| 塩・コショウ・揚げ油 | 適量 |
| ハチミツ・白ワイン | 各大さじ1 |
| 卵 | 1/2個 |
| ピザ用チーズ | 25g |
| 片栗粉 | 20g |
| 小麦粉 | 10g |

【仕上げ】

| | |
|------------------|------|
| 卵 | 8個 |
| 牛乳 | 1カップ |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| オリーブ油・パセリ(みじん切り) | 適量 |

調理方法

【バターライス】

- 炊飯釜に米・みじん切りにした鶏皮・スライスしたマッシュルームを入れて炊飯する
- 炊き上がったらバターを入れて混ぜる

【牛すじトマトソース】

- たまねぎは薄切り、すじ肉は食べやすい大きさに切る
- 鍋に①・水を入れて火にかけ、アクを丁寧にとりながら10分ほどゆで湯を切り、圧力鍋に移して20分加圧する
- フライパンにオリーブ油・ニンニクを入れてから火をつけ、香りがたったらたまねぎを加えて炒め、A・②を加える
- 弱火で煮こみ、塩・コショウ・黒コショウで味を調える

【からあげ】

- 鶏肉は皮を取りひと口大に切って、ハチミツ・白ワインをもみこみ、塩・コショウをふり、卵液・チーズをからめる
- 片栗粉と小麦粉を合わせて、①に入れる
- 中温に熱した油で揚げる

【仕上げ】

- バターライスを皿に盛る。
- ボウルに卵を割り入れ、牛乳・マヨネーズを加えてよく混ぜる
- フライパンにバターを溶かし、4回に分けて半熟卵を作り、①にかける
- 牛すじトマトソースをかけ、からあげを添えて、パセリをふる

