

いしかわジビエ料理コンテスト 入賞レシピ

応募者氏名	古川 かおり	
作品名	肉巻きライスコロケ	
セールスポイント	炊き込みご飯のままでも具材に肉の味がよく浸みこんで美味しくいただけます。肉巻きにして揚げると外側の肉がカリカリになり、チーズはトロリとご飯に絡んで、和風の炊き込みご飯と意外にも相性が良かったです。	
料理写真		

1人分の材料	分量	作り方
[炊き込みご飯用] 米 猪スネ肉、ごぼう 人参、しめじ 里芋 醤油、酒 みりん 砂糖 出汁 ネギ、ショウガ	1/3 合 各 17g 各 8g 1/4 個 3.5g 2.5g 0.7g 適量 適量	①バラ肉(スライス)は筋切りし、麺棒で叩いて繊維を壊したら、ヨーグルトと共にナイロン袋に入れてしっかり揉みこみ、ご飯が炊きあがるまで冷蔵庫で寝かす。 ②スネ肉を細かく刻んでネギ、ショウガと下茹でする。 ③ごぼう、人参はさがき、里芋は小さめの一口大、しめじは石づきをとってほぐす。 ④炊飯器に米、だし汁、調味料を入れて上から具材を全て入れる。 ⑤炊き上がった中央にウズラの卵を入れて丸める。 ⑥丸めたご飯に、スライスチーズ、ヨーグルトがついているバラ肉を巻き付ける。 ⑦小麦粉、卵、酒を混ぜ合わせた衣を⑥にしっかり付けたらパン粉をまぶし、形が崩れないようにしっかり握る。 ⑧180度の油で揚げる。 ⑨揚げあがったらお皿に盛り付け、ソースをかける。
[肉巻き用] ヨーグルト(下処理) 猪バラ肉(スライス) スライスチーズ うずら卵 小麦粉、卵、酒、パン粉	小匙 1/2 25g 1/2 枚 2 個 適量	
[ソース] ケチャップ マヨネーズ	適量 適量	