

## 米揚げの七宝あんかけ(おこげ)

### ●材料● 4人分

白ご飯……………2合分  
 鯛……………1/4尾分  
 海老……………4尾  
 勝栗……………4個  
 蓮根……………1/4節  
 牛蒡……………1/2本  
 大根……………少量  
 金時人参……………少量  
 芹……………1/2束

七宝あん  
 だし汁……………550ml  
 酒……………30ml  
 みりん……………50ml  
 薄口醤油……………50ml  
 生姜汁……………少量  
 水溶き葛粉……………適量  
 (分量外)  
 サラダ油、塩

### ●作り方●

1. 白ご飯をバットに薄く広げて一晩乾かし、適当な大きさに割り、165℃の油でじっくり揚げる。
2. 鯛は皮を引いて5mm厚さのそぎ切りにし、海老は殻をむいて1cm幅に切る。
3. 勝栗は一晩水につけて戻す。残っている渋皮をきれいに取り除き、柔らかくなるまでゆで、5mm角に切る。
4. 蓮根は3mm厚さの银杏切りにし、170℃の油で色よく揚げる。牛蒡はさがきにし、熱湯でゆでる。大根、金時人参は5mm角に切り、下ゆでする。
5. 芹は塩ゆでして水に落とし、5mm幅に切る。
6. 七宝あんのだし汁と調味料を鍋に合わせて火にかけ、2～4の材料を加えてさっと煮る。生姜汁を加えて味を調べ、水溶き葛粉でとろみをつける。
7. 土鍋を温める。揚げたご飯を盛り付け、あんをかけ、芹を散らす。