



トリクロ春巻



材料(2人分)

シャモロック	100~150g
春巻きの皮	4枚
なんばんみそ	大さじ2
黒にんにく	2片
のり	1枚
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/4
日本酒	125cc
オリーブオイル	適量
トリの蒸し汁	大さじ2

手順

- ① シャモロック(好みの部位でよいが今回は胸肉を使用)に火が通りやすいように包丁やフォークで穴をあける。
- ② 塩、砂糖、日本酒を①の肉にふりかけて、よくもみこむ。この時、フライパンで蒸し焼きにするので、フライパンの中でやるとよい。
- ③ ②をふたをして弱火で蒸し焼きにする。一皮目からやって、表面の端が少し色が変わったならひっくり返して、5分程度全体に火を通す。
- ④ 黒にんにくをたたいてペースト状にし、なんばんみそと③の蒸し汁を加えてソースを作る。
- ⑤ 春巻きの皮にのり1/4をのせ、④のソースと③の鶏肉1/4量をのせて巻く。
- ⑥ フライパンに多めのオリーブオイルを入れて(フライパン1cmくらい)、揚げ焼きにする。(中身は火が通っているため、表面がキツネ色になればOK)完成。

コツ・ポイント

五戸特産、シャモロックとなんばんみそと黒にんにくのコラボ!!

レシピ誕生の経緯

ちょっと水分が出そうなソースを何でカバーするか・・・ソースと同じ色の「のり」が思い浮かんで完成しました!!