【美食福井食材】 新しいご当地メニューコンテスト

福井県産甘えびといちほまれのクリスピーライス



【材料】分量 10個分（シリコマートSF027直径4cm丸型シリコン使用）

＜いちほまれのクリスピーライス＞

- いちほまれのごはん（炊きたて） …… 200 g
- 米酢 …… 小さじ1と1/2
- 砂糖 …… 2 g
- 塩 …… ひとつまみ
- 米油 または太白ごま油 …… 適量
- アボカド …… 1 個
- レモン果汁 …… 小さじ1

＜甘えびのしょうゆポキ＞

- 福井県産甘えび（殻を除いた正味60g） …… 10〜12尾
- しょうゆ …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1/4
- 白いりごま …… 小さじ1/4
- 塩 …… ひとつまみ

＜仕上げ＞

- 芽ねぎ …… 適量
- 白いりごま …… 適量
- エディブルフラワー、花穂など …… 適量

【作り方】

1. 炊きたてのいちほまれに米酢、砂糖、塩を加え、米粒をつぶさないよう切るように混ぜる。
2. シリコン型にごはんを20gずつ入れ、ラップを当てて指先で厚さ約1.5cmになるようにしっかりと押し固める。冷凍庫に入れ、完全に凍らせる。
3. 完全に凍ったごはんを型から取り出す。
4. フライパンに米油または太白ごま油を底から2〜3mm程度入れ、180℃に温める。凍ったままのごはんを間隔をあけて並べ、片面3分を目安に、両面を薄いきつね色になるまで揚げ焼きにする。網に取り出して油を切り、熱いうちに両面に軽く塩をふる（分量外）。
5. アボカドは2〜3mmの厚さに10枚スライスし、レモン汁をふる。スライスを重ねたまま半分に切り20枚にする。
6. 甘えびは頭と殻をのぞき、1尾を3〜4等分程度に切る。盛り付ける直前にしょうゆ、ごま油、白いりごまを加えてさっと和える。
7. クリスピーライスにアボカドを2枚ずつ重ね、甘えびのしょうゆポキをのせる。白いりごまを少量散らし、芽ねぎ、好みでエディブルフラワーや花穂を飾る。すぐにサーブする。

ポイント

【クリスピーライスに型を使わない場合】
バットにラップを大きめに敷き、ごはんを約7×18cm、厚さ約1.5cmになるように広げる。表面にもラップをかぶせ、底が平らな容器などを使って均一にしっかりと押し固める。ラップで覆い、冷蔵庫で最低3時間冷やす。冷えたごはんをバットから取り出し、10等分に切って同様に揚げ焼きにする。

使用した「美食福井」の食材

甘えび, いちほまれ

合わせる福井県産飲料

日本酒, いちほまれ玄米茶（日本酒なら辛口で）

レシピに込めた思い

福井のお米と海の幸の魅力を、ひと口で印象に残るフィンガーフードに仕立てました。 着想のもとになったのは、アメリカの和食レストランでも親しまれている「クリスピーライス」です。福井を代表するブランド米「いちほまれ」を丸く押し固めて香ばしく揚げ焼きにし、その上にアボカドと、ハワイのしょうゆポキのスタイルで仕立てた福井県産甘えびを重ねました。 カリッと香ばしいいちほまれ、クリーミーなアボカド、甘くねっとりとした甘えび。異なる食感が重なりながら、最後にはいちほまれと甘えび、それぞれの持ち味がしっかり感じられる一皿を目指しました。工程自体はシンプルなので、ご家庭でも気軽に楽しんでいただける一品です。 ペアリングには「いちほまれ玄米茶」を選びました。実際に合わせてみると、揚げ焼きしたいちほまれと玄米茶の香ばしさが重なり、お米のやさしい甘みも互いに引き立て合いました。玄米茶のすっきりとした後味は、アボカドのコクや揚げ焼きしたごはんの油分を軽くしてくれます。いちほまれを「食べる」と「飲む」、二つの方法で楽しんでいただけたらと思います。