

♪ エコアのガスでうまかもん〜♪

コンロ料理

筍と鶏肉の煮物



材料： 2人分

- 茹で筍・・・200 g
- 鶏手羽先・・・4 本
- いんげん・・・4 本
- サラダ油・・・1 大さじ
- 出汁・・・200 cc
- 砂糖・・・大さじ 1.5
- 料理酒・・・大さじ 1.5
- こいくち醤油・・・大さじ 2
- みりん・・・大さじ 1/2
- 白髪ねぎ・・・適量



- ① 筍は食べやすい大きさにカットする。手羽先は骨に沿って切りこみを入れる。インゲンは下茹でしておく。

ポイント

手羽先は、関節から切り分けておくと食べやすくなります。



- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏手羽先を皮目から焼く。



- ③ 両面焼き色がついたら一旦取りだし、表面の油をサッと水で洗い落とし水気をふき取る。

ポイント

焼いた鶏の脂を洗い落とすことで、鶏の臭みが取れ香ばしさがアップします。



- ④ 同じ鍋に②の鶏肉と筍、出汁、砂糖、料理酒を加えて中強火にかける。沸騰したら中弱火にし、半分量の醤油を加えて落とし蓋をして 15～20 分煮る。

ポイント

半量の醤油を加えて味を食材にしっかり含ませます。この時、便利なタイマー機能を使うと時間の調整がしやすくなります。



- ⑤ 残りの醤油とみりんを加え、蓋をせずにそのまま 5 分ほど煮て火を止め、そのまま冷ます。

ポイント

残りの醤油を加えて醤油の風味をアップさせます。



- ⑥ 食べる直前に下茹でしたインゲンを加え、再加熱する。