

11/15 (木) 蕎麦屋のやきとり (オイさん)

(材料2人分)

- 鶏もも肉：250g
- 長ねぎ(葉)：1本分
- お湯：適量
- A { 長ねぎ(白)：1本分
- かえし：大さじ2
- (飾り用)大葉：2枚
- (かえし)
 - 濃口醤油：450ml
 - 砂糖：75g
 - みりん：100ml

- ① 鶏肉は一口大に切る。長ねぎ(白)は3~4cm 長さに切る。
- ② 鍋に①の鶏肉と長ねぎの葉を入れ、お湯を浅くはって5分ほど茹でる。
- ③ かえしを作る。鍋に濃口醤油を加えて火にかけ、軽く温まってきたら、砂糖を加えて混ぜながら煮溶かし、最後にみりんを加えて軽く沸いたら、表面のアクをきれいに取り、火を止める。(醤油は煮立たせると焦げ臭くなったり、香りが飛ぶので注意)冷めたら冷蔵庫で2、3日置いて味をなじませる。(冷蔵庫で1ヶ月ほど保存ができる)
- ④ ②の鶏肉の水気を切り長ねぎの葉は取り除く。(茹で汁はスープなどに活用ください)鶏肉を鍋に戻し、Aを加えてサッと炒り煮する。
- ⑤ 器に④の鶏肉と長ねぎを盛り、大葉を添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。