



12/26 (水)

## 手羽先の簡単煮

(ロク・ホンチュウさん)

(材料 3 人分)

手羽先：6 本

水：250ml

チョコレート焼きあごだしうすいろ：100ml

豆板醤：小さじ1 (もしくは唐辛子：3 本)

しょうが：15g

長ねぎ：50g

片栗粉：大さじ1

料理酒：大さじ1

黒糖：65g

- ① 生姜は薄切り、長ねぎは斜め切りにしておく。
- ② ボウルに手羽先、片栗粉、料理酒を入れて軽く揉み、10 分以上漬け込んでから水で洗い、水気を切っておく。
- ③ 鍋に水とチョコレートのあごだし、長ねぎ、生姜、豆板醤を入れて沸騰させる。
- ④ 手羽先を入れて更に沸騰したら蓋をして 30 分ほど弱火で煮込む。
- ⑤ 熱したフライパンに黒糖を入れ、へらでよくかき混ぜ、焦がさないように軽くカラメル状にする。
- ⑥ ⑤の鍋に④の手羽先を入れて味を絡める。

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。