



2019年

## 10/18 (金) 鶏手羽と野菜の辛味炒め (黄 郁卿さん)

(材料2人分)

- 鶏手羽先：4～5本
- 塩・こしょう：各適量
- 片栗粉：少々
- エリンギ(しめじ)：1本(1/2株)
- かぼちゃ：正味40g(4切れ)
- 赤パプリカ：1/4個
- セロリ：30g
- A { 生姜：少々
- にんにく：少々
- 赤唐辛子(トウバンジャン)：1本(適量)
- サラダ油：小さじ2
- (合わせ調味料)
- B { 濃口醤油：大さじ1 1/3～
- 砂糖：小さじ2～
- 酢：大さじ1
- 酒：小さじ2
- こしょう：少々
- (仕上げ)
- ごま油：小さじ1～2
- パセリ(パクチー)：適量

- ① 鶏手羽先は関節で切り落とし、皮の裏面から骨にそって、2本深めに切込みを入れ、軽く開く。塩・こしょうで下味をつけ、薄く片栗粉をまぶす。(余分な粉は、はたく)
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の手羽先を皮目から入れ、焼き色がついたら裏返して、中まで火を通す。
- ③ エリンギとかぼちゃ(皮付き)は、3～4mm厚さで、3～4cm幅の短冊切りにして、パプリカは細長く一口大に切る。セロリは筋を取って一口大のそぎ切りにし、生姜とにんにくとパセリはみじん切りにする。赤唐辛子は種を取って、2～3等分の小口切りにする。
- ④ ボウルにBを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ②の手羽先に火が入ったら、一旦取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンにAを加えて香りよく炒め、③のエリンギ、かぼちゃ、パプリカ、セロリを加えてサッと炒め、⑤のを戻し入れて、④の合わせ調味料を加え、鍋をゆすりながら絡めて、最後にごま油を回し入れる。
- ⑦ 器に⑥を盛って、③のパセリを散らす。

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。