



6/5 (金) 鶏手羽山賊焼とスタミナ枝豆 (YUMIKO さん)

(材料2~3人分)

<鶏手羽山賊焼>

- 鶏手羽先：6本
- こしょう：各少々
- おろしにんにく：小さじ1
- おろし生姜：小さじ1.5
- チョコー
- A 木樽仕込国産丸大豆使用醤油：大さじ2
- 酒：大さじ2
- みりん：大さじ2
- 酢：小さじ2

お好みで砂糖：小さじ1~2

お好みで追い醤油：適量

お好みで粉山椒：適量

(付け合わせ) 千切りキャベツ：適量

<やみつきスタミナ枝豆>

- 枝豆(解凍)：300g
- にんにく(みじん切り)：1かけ
- ごま油：大さじ1.5
- 鶏ガラスープの素(顆粒)：小さじ1
- チョコー
- 木樽仕込国産丸大豆使用醤油：小さじ1
- 塩・こしょう：各少々

- ① <鶏手羽山賊焼> 鶏手羽先の裏に骨に沿って包丁を入れ、身を開いてこしょうをふる。
- ② 厚手のビニール袋に A を入れ、①を加えてよくもみ込み2時間ほど漬け込む。
- ③ オープンシートを敷いた天板に、②の鶏手羽先だけを取り出し、皮目を上にして並べ、220℃に予熱しておいたオーブンで肉に火が通るまで焼く。
- ④ フライパンに③で残った漬け込みダレを入れ、お好みで砂糖を加え、追い醤油をして煮詰める。
- ⑤ ③の焼き上がった鶏手羽先を④のタレに絡め、千切りキャベツを添えた器に盛り、お好みで粉山椒をふる。
- ⑥ <やみつきスタミナ枝豆> フライパンに、にんにくとごま油を熱し、香りが立ってきたら枝豆を加え、鶏ガラスープの素をふり入れて、サッと炒め合わせる。
- ⑦ ⑥の全体が炒め合わさったら、醤油をふり入れて、お好みで塩・こしょうをふり、2~3回あおって全体に味を絡め、小鉢に盛る。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。