

11/13 (金) ゆで鶏さっぱりだれ (久保 桂奈さん)

(材料4人分)

(ゆで鶏)

鶏胸肉：2枚

A { 生姜：1枚
長ねぎ(葉)：適量
酒：大さじ3
塩：大さじ1
水：800ml

(追加) 水：200ml

(付け合わせ)

{ きゅうり：1本
塩：少々

(さっぱりだれ)

B { 小ねぎ：適量
おろし生姜：大さじ1
玄米酢：大さじ2
濃口醤油：大さじ2
煮切りみりん(みりん風調味料)：大さじ1
ごま油：大さじ1

(スープ)

{ 長ねぎ(白)：1/2本
わかめ：適量
たまご：2個
すりごま：少々

- ① <ゆで鶏>を作る。鶏肉は室温に戻しておく。蓋のある鍋に A を入れて火にかけ、沸騰したら水200mlを加え、鶏肉の皮を下にして入れる。再びふつふつとしてきたら、上に落とし蓋をのせて、火を止め、鍋に蓋をし、冷めるまで30~40分置く。
- ② きゅうりはピーラーで薄切りにし、塩をふってしばらくおき、出てきた水分を取る。
- ③ (さっぱりだれ)をつくる。小ねぎは小口切りにして、みりんは煮切っておく。ボウルに B を混ぜ合わせる。
- ④ ①が冷めたら、鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。器に②のきゅうりを飾り、鶏肉を盛って、③のさっぱりだれをかける。
- ⑤ (スープ)をつくる。長ねぎ(白)は小口切りにする。わかめは水で戻す。④で残ったスープのねぎと生姜を取り除いて、火にかけ、沸騰したらアクを取って、長ねぎ(白)とわかめを入れ、中火にして溶きたまごを回し入れる。たまごが浮き上がってきたら火を止め、器に注いで、すりごまをかける。

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。