



1/28 (木) 酢つきり蒸し鶏 (ロク・ホンチュウさん)

(材料4人分)

<蒸し鶏>

鶏もも肉：350~400g

水：800ml

A { 塩：小さじ1
料理酒：大さじ3B { 長ねぎ(葉)：30g
生姜：15g
たまねぎ：50g

<たれ>

C { にんにく：5g
生姜：5g
たまねぎ：30gD { 中嶋屋本店だし酢：大さじ2
豆板醤：小さじ1

サラダ油：大さじ1

<付け合わせ>

きゅうり：20g

もやし：50g

トマト：1個

小ねぎ(パクチー・水菜)：お好みで

- ① <蒸し鶏>を作る。鶏肉は半分に切る。生姜は薄切りにして、たまねぎ・長ねぎはざく切りにする。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、①の鶏肉と A と B を入れ、再度沸騰したら、弱火にして、20分煮込み、火を消して、そのまま余熱で10分以上浸けておく。
- ③ <たれ>を作る。C はみじん切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、C を入れて、香りが出るまで焦がさないように炒め、火を止める。ある程度冷めたら、D を加えてよくかき混ぜる。
- ④ トマトは輪切りにして、きゅうりは薄切りにする。もやしはサッと茹でて、水気をよく絞る。ボウルにきゅうりともやしを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ②の鍋から鶏肉を取り出して一口大に切る。器の中央に④のきゅうりともやしを敷き、上に鶏肉を置く。周りに④のトマトを飾り、食べる直前に③のたれをかけて、お好みで小口切りにした小ねぎやパクチーなどを飾る。

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。