

**2/11 (金) 鶏手羽のウーロン茶煮** (福岡 由香さん)

(材料2~3人分)

鶏手羽先：8本

塩：小さじ1/2

黒こしょう：少々

A { にんにく：1かけ  
八角：1個  
赤唐辛子：1本

サラダ油：大さじ1

ウーロン茶：150ml

豆苗：40g

B { 濃口醤油：大さじ1  
酢：小さじ2  
ごま油：小さじ1

- ① 手羽先の先の部分は切り落して、裏から骨に沿って切り込みを入れ、塩と黒こしょうをふって常温に15分ほど置いておく。(切り落とした部分はスープのだしに使えます。)
- ② にんにくは薄切りにして、赤唐辛子は種を取り、豆苗は根元を切り落とす。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①の手羽先を皮目から入れて焼き、両面に焼き色がついたらいったん取り出して、鍋に残った油をキッチンペーパーでふき取る。(鶏肉は皮に焼き色がつけば、中まで火が通らなくてもOK)
- ④ ③の鍋にウーロン茶を注ぎ、手羽先を戻し入れて、Aを加え、ふたをして中火で5分ほど蒸し煮にする。
- ⑤ ④の鍋に、②の豆苗をのせてふたをし、さらに中火で3分蒸し煮にする。
- ⑥ ボウルにBを混ぜ合わせる。⑤を器に盛り、Bをかけていただく。

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。