

長崎 築町
なかにま

3/24 (木) エスニック風親子丼 (ロク・ホンチュウ さん)

(材料2人分)

鶏もも肉：300～350g

ゆでたまご：2個

長ねぎ：50g

たまねぎ：50g

生姜：20g

にんにく：5かけ

赤唐辛子：2本

八角：2個

水：500ml

中嶋屋本店「うまかだし かつお味」：2袋

料理酒：100ml

濃口醤油：50ml

オイスターソース：大さじ1

黒砂糖：大さじ3

ごま油：小さじ1

(水溶き片栗粉)

B { 片栗粉：小さじ1
水：小さじ1

ごはん：2膳分

(お好みで)

三つ葉 (パクチー)：少々

スイートチリソース：少々

- ① 鶏肉は半分に切って、皮目をフォークなどで刺しておく。長ねぎは3cm長さのぶつ切りにして、玉ねぎは・生姜は薄切りにする。赤唐辛子は半分に切って種を取る。
- ② 鍋に A を入れて、強火にかけ、ひと煮立ちさせて、ゆでたまごと、①の鶏肉・長ねぎ・玉ねぎ・生姜・赤唐辛子と八角を加えて、蓋をし、30分ほどゆっくり煮込む。
- ③ ②の火を止めて、冷めるまで20分ほど漬け込んだままにする。
- ④ ③の鍋から、鶏肉とゆでたまごを皿に取り、ごま油をかけておく。
- ⑤ ④の鍋の煮汁お玉1杯(75ml～100ml 未満)分を鍋に移し、火にかけて、沸騰したら火を止め、よく溶いた水溶き片栗粉を回し入れ、絶えず混ぜながらもう一度火にかけて、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑥ ④の鶏肉は食べやすい大きさに切り、ゆでたまごは縦半分に切る。丼2つにごはんをそれぞれ盛り、鶏肉とたまごを半分ずつのせて、⑤のあんをかける。お好みで三つ葉(パクチー)を添え、スイートチリソースをつけながら頂く。

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。
NBC アプリまたは<インターネット>でご覧になれます。