

辻調の楽しい食卓～かき玉汁と鶏の照り焼き

かき玉汁と鶏の照り焼き

<材料> 4人分

*かき玉汁

卵 ……………2個
三つ葉 ……………1/2束
土しょうが ……………20g
だし汁 ……………900ml
塩 ……………小さじ1/2
薄口醤油 ……………10ml
水溶き片栗粉 ……………大さじ2

(分量外) 塩



*鶏の照り焼き

鶏もも肉 ……………2枚
白ねぎ ……………1本
ししとう ……………8本

照り焼きのたれ

酒 ……………50ml
みりん ……………100ml
濃口醤油 ……………50ml

大根の甘酢づけ

大根 ……………200g
柚子の皮 ……………1/4個

甘酢

酢 ……………100ml
水 ……………200ml
砂糖 ……………200g
塩 ……………小さじ1/4個
粉山椒 ……………適量

(分量外) 塩、小麦粉、サラダ油

※ 水溶き片栗粉は、水と片栗粉を1対1の割合で
混ぜ合わせたもの

かき玉汁を作る

<作り方>

1. 三つ葉は根元を切り落とし、1cm幅に切る。ざるに入れて水で洗い、水気を取る。



2. 土しょうがは皮をむいておろし金ですりおろし、ペーパータオルにはさんで絞り汁を取る。



3. 卵は殻を割り、溶きほぐす。



4. 鍋にだし汁を入れて火にかける。沸騰したら塩と薄口醤油を加え、水溶き片栗粉を加えてひと煮立ちさせる。



5. 溶き卵を穴玉じゃくしに通して加え、卵に火が通れば、泡立て器で軽くたたくようにして細かくほぐす。



6. 三つ葉を加え、仕上げにしょうがの絞り汁大さじ 1/2 を加える。



鶏の照り焼きを作る

<作り方>

1. 大根の皮をむき、1mm 厚さの半月切りにする。薄く塩をふって 10 分以上おく。



2. 柚子の皮は、裏の白い部分をへいで、せん切りにする。水にさっとくぐらせ、ざるに上げて水気をきる。



3. 甘酢の材料を鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたらすぐにボウルに移し、ボウルの底を氷水に当てて手早く冷めます。



Act OnTV

4. 大根の汁気をしっかり絞る。



5. 冷ました甘酢に大根と柚子の皮を加え、ラップを沈めて密着させ、約2時間おく。



6. 鶏肉は筋を切り、残っている軟骨を取り除く。



7. 白ねぎは根元を切り落とし、細かく切り込みを入れながら4cm長さに切る。



8. ししとうはへたの先を落とす。



9. 鶏肉に小麦粉をまぶす。



10. フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、鶏肉を皮目を下にして入れ、アルミホイルを巻いた落とし蓋をのせて焼く。皮目にまんべんなく焼き色がついたら、ひっくり返す。鶏肉に火が通ったら取り出して、フライパンの油をペーパータオルでふき取る。



11. 白ねぎとししとうをフライパンに入れ、火が通ったら取り出す。ぬらしたふきんにフライパンの底を当て、フライパンの温度を下げる。



12. 照り焼きのたれの材料をフライパンに入れ、火にかける。沸騰したら鶏肉を戻し入れ、たれをしみこませるようにして全体にからめながら煮る。



13. 白ねぎとししとうを加えてたれをからめる。



14. 鶏肉を適当な大きさに切って器に盛りつけ、白ねぎ、ししとう、大根の甘酢づけを添える。好みに粉山椒をふる。

