

辻調の楽しい食卓～鶏の濃厚スープ鍋

鶏の濃厚スープ鍋

<材料> 4人分

鶏モモ肉（骨付き） …… 2本（250g/本）  
 干し貝柱 …… 20g  
 紹興酒 …… 大さじ2  
 白菜の中心部分 …… 800g  
 空芯菜 …… 200g  
 塩、片栗粉、生姜の薄切り …各適量

※鶏の濃厚スープ

鶏手羽先 …… 16本  
 玉ネギ …… 1個  
 ニンジン …… 50g  
 生姜の輪切り …… 20g  
 空芯菜 …… 200g  
 熱湯 …… 3.5L  
 昆布 …… 3g

※鶏モモ肉のつけ込み調味料

塩 …… 大さじ1  
 紹興酒 …… 大さじ2  
 花椒（中国粒山椒） …… 小さじ2

※ やわらか肉団子

鶏挽き肉 …… 100g  
 むきエビ …… 50g  
 塩 …… 小さじ1/2  
 胡椒 …… 適量  
 紹興酒 …… 大さじ1  
 醤油 …… 大さじ1/2  
 葱姜水\*1 …… 150ml  
 片栗粉 …… 大さじ4

※食卓調味料

白粒胡椒 …… 大さじ1  
 青ネギのみじん切り …… 大さじ8

\*1ネギ・生姜の風味を移した水。水 200ml にネギ・生姜適量を加えてもみ、漉したもの



**Act OnTV**

<作り方>

●鶏モモ肉をつけ込む

1. 鶏モモ肉につけ込み調味料を順にすり込み、ビニール袋に入れ、冷蔵庫に入れて3時間おく。



●干し貝柱を戻す

2. 干し貝柱は分量の紹興酒に約3時間つけて戻す。

※貝柱は大きければ細かくしてから戻す。



●鶏の濃厚スープを作る

3. 玉ネギは4等分に切る。ニンジン半分は切る。生姜は包丁の腹で叩いてつぶす。



4. たっぷりの熱湯（分量外）を沸かし、手羽先と①の鶏モモ肉（花椒は取り除く）を入れ、しっかりボイルしてアクを出す。取り出して湯で洗い流す。
5. 圧力鍋に分量の熱湯のうち3Lを入れ、③、④を入れて蓋をし、中火で15分煮る。



6. 火を止め、鍋の圧力を抜いて蓋をはずし、鶏モモ肉を取り出す。再び火をつけて残りの熱湯 500ml と昆布を加え、沸騰させる。時々かき混ぜて手羽先を砕きながら 15 分煮る。熱いうちに網で漉す。

※ やわらかく煮た鶏モモ肉は後で鍋の具材にする。長く煮ると味がなくなるので先に取り出しておく。



●やわらか肉団子を作る

7. むきエビは背ワタを取り除いて塩、片栗粉各適量、水少量でもみ洗いし、流水ですすぎ、水分を拭き取る。
8. 鶏挽き肉、むきエビをフードプロセッサーに入れ、塩、胡椒を加えてすり身にして粘りを出し、紹興酒、醤油を加えて混ぜ、葱姜水を 3 回に分けて加えて混ぜる。片栗粉を 2 回に分けて加えて混ぜ、ボウルに移し、ラップをして冷蔵庫で 30 分おく。



9. 鍋にぬるま湯を入れ、⑧で 3cm くらいの大きさの団子を 20 個作って入れる。火をつけて軽く沸騰させ、4 分ゆでて火を通す。取り出して湯でアクを洗い流す。

※ 手でとった団子は水をつけたスプーンですくって鍋に入れると丸くなりやすい。



●下準備をする

10. 白菜は縦 8 等分に切る。空芯菜は 4cm 長さに切り、水につけてシャキッとさせる。取り出した鶏モモ肉は後で取り分けやすいように骨と骨の間の関節に切り込みを入れる。



11. 熱湯に生姜の薄切りを入れ、白菜をボイルする。取り出して水分を取る。



12. 食卓調味料を作る。白胡椒を包丁の腹で押さえてつぶして刻む。青ネギのみじん切りを加えてさらに刻む。



●仕上げる

13. 土鍋に鶏の濃厚スープを入れて火にかけ、沸騰したら②の干し貝柱を残った液体ごと加える。白菜を加え、コトコト沸くぐらいの火加減で 10 分煮る。塩で味を調べ、肉団子、鶏モモ肉を加え、蓋をしてさらに 5 分煮る。空芯菜を加えてさっと煮る。器に取り分け、食卓調味料を添える。

