

辻調ごちそうクッキング 鶏肉辛味炒め四川風

調理：辻調理師専門学校 中国料理助教授 高橋良輔

鶏肉辛味炒め四川風

<材料>4人分

- 骨付き鶏モモ肉……………2本 (約600g)
- ピーマン……………2個
- 赤ピーマン……………1個
- 長ネギ……………20g
- 生姜……………10g
- ニンニク……………10g
- 四川産乾燥唐辛子 *1……………15g
- ピーナッツ (皮つき)……………40g
- 花椒 (中国粒山椒)……………大匙1
- サラダ油……………適量

● 鶏モモ肉の下味調味料 (鶏肉450gに対して)

- 塩……………小匙1
- 胡椒……………適量
- 紹興酒……………大匙1
- 醤油……………小匙2
- 溶き卵……………大匙2
- 片栗粉……………大匙2
- サラダ油……………大匙3



● 混合調味料

- 砂糖……………大匙3
- 酢……………大匙3
- 酒釀 (中国甘酒) *2……………大匙1+1/2
- 紹興酒……………大匙1
- 醤油……………大匙3
- 胡椒……………適量
- 鶏がらスープ……………大匙2
- 中国たまり醤油……………小匙1
- 水溶き片栗粉 *3……………大匙2+1/2

チャオ ティエン テー チョ

*1 朝天辣椒を使用。無ければタカの爪で代用可能

チュウ ニヤン

*2 酒釀は蒸したもち米に麴を加えて作った酒。

無ければ日本の甘酒で代用可能

*3 水と片栗粉を1:1で混ぜ合わせたもの

<作り方>

- ① 鶏モモ肉の骨をはずす。

骨に沿って切り込みを入れて肉をこそげて骨が見えるようにし、関節を切り離す。

骨のまわりの筋を切り、包丁で骨を押さえて肉を引き、骨をはずす。

残りの骨も同様にはずす（約 450g になる）。

軟骨を取り除き、身を開いて厚さを均一にし、筋切りする。



- ② 鶏肉を 1.5cm 角に切ってボウルに入れ、下味調味料の塩～溶き卵までを加えてよく混ぜる。

鶏肉が調味料を吸いこめば片栗粉を加えて混ぜる。片栗粉が均一に混ざればサラダ油を加えてざっくり混ぜてほぐす。

- ③ ピーマン、赤ピーマンは種を取り、1.5cm 角に切る。



- ④ 長ネギは斜めに 1cm 幅に切る。生姜は皮をむき、飾り切りにしてから薄切りにする。

ニンニクは半分に切って芽を取り、薄切りにする。



- ⑤ 四川産唐辛子はハサミでヘタを切り落とし、種を取り除く。



- ⑥ ピーナッツは低温の油で揚げる。色がついて香ばしくなれば取り出して粗熱を取り、タオルなどで包み、揉むようにして皮をむく。



- ⑦ ボウルに混合調味料の材料を合わせる。
- ⑧ 鍋ならし（鍋を空焼きし、煙が出たら火を止め、冷たい油を一気に加え、油の膜を作り、油を戻す）をした鍋にサラダ油大匙 4 を入れ、中国粒山椒を入れて弱火で炒め、香りが出れば取り出す。四川産唐辛子を入れて弱火で炒め、香りが出て赤黒くなれば、油は残して唐辛子だけを取り出す。
*唐辛子は仕上げに加える。
- ⑨ 鍋に残った油に②の鶏肉を広げて入れ、ほぐさずに中火で煎り焼き、焼き色をつける。焼き色がつけば裏返し、鶏肉をほぐしながら炒める。
- ⑩ ④の長ネギ、生姜、ニンニクを加えて炒め、薬味の香りが出てくればピーマン 2 種を加えてさらに炒める。
- ⑪ 材料に火が通れば、強火にして⑦の混合調味料を鍋肌から加えて炒め合わせる。
- ⑫ 調味料が全体にからめば⑧で取り出した唐辛子、⑥のピーナッツを加えてきつと炒め合わせ、器に盛る。

