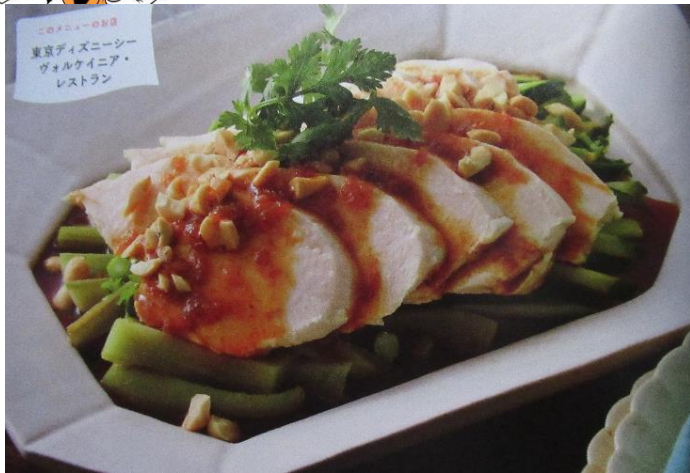




10/6 (木) ディズニーリゾートシリーズ

よだれ鶏



〈材料〉(2人分)

鶏むね肉	1枚	塩	少々
A { 小ねぎ	2本	ごま油	小さじ1
しょうが	10g	きゅうり	1本
四川山椒	5粒	香菜	10g
水	2L	ピーナッツ	20g
やまくらげ (乾燥)	5本分		

四川料理の一つであるよだれ鶏は、茹でた鶏肉にタレをかけて食べる冷菜のことです。この料理のことを思い出すだけでよだれが出るほどうまい、ということからこの名がついたと言われています。

中国語ではよだれを意味する「口水」を付けて、口水鶏と呼ばれます。香ばしいごまとさわやかな風味のしょうがを加えたタレが、しっとり軟らかく茹でた鶏肉とよく合います。

〈作り方〉

- ① やまくらげは一晩水に浸して戻し、4~5cm長さに切って下茹です。氷水で冷却し、水気をよくきり、塩とごま油で下味をつける。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら鶏肉を加える。再度煮立ったら火を止め、ふたをして40分、余熱で火を通し、取り出して冷ます。
- ③ きゅうりはせん切り、香菜は葉と茎に分け、葉はざく切り、茎はみじん切りにする。
- ④ 器にきゅうりとやまくらげ、みじん切りにした香菜の茎を盛り、鶏肉を3~5mm幅に切ってかぶせるように盛りつける。タレ(★)を全体にかけ、ピーナッツを散らし、香菜の葉を飾る。

★ 醤油140ml、料理酒130ml、砂糖100g、五香粉小さじ1を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして煮詰める。半分量になったら火を止めて冷ます。ボウルに50g注ぎ入れ、おろしにんにく、酢各小さじ1、辣油小さじ1~2を加えて混ぜる。



10/14 (金) おうちのお弁当シリーズ

豚バラとじゃがいものトマト煮



〈材料〉(1~2人分)

豚バラ塊肉	100g	A { コンソメ	小さじ1
じゃがいも	3個	ケチャップ	小さじ1
玉ねぎ	1/4個	塩こしょう	少々
にんにく	1かけ	オリーブオイル	大さじ1
トマトジュース	200cc	パセリ	少々

ちょっぴりイタリアン! トマトの酸味とじゃがいものうま味がマッチしています。色んな野菜を加えて栄養もたくさん摂れるし、まだまだ日中暑いので、冷たい物を食べる事が多く、温かい物を食べて胃を休めて貰おうと思っています。完成した後、粗熱を取って一度冷ますことで、味が染み込み、よりおいしく食べられます。

〈作り方〉

- ① 豚肉はゴロゴロ感のある厚さ1cm、長さ4cmほどの大きさに切る。じゃがいもは四つ切りにし、玉ねぎは厚めの薄切りにする。
- ② フライパンにスライスしたにんにく、オリーブオイルを熱して香りを出し、豚肉を焼く。焼き色がついたら玉ねぎとじゃがいももいれてしばらく炒める。
- ③ 玉ねぎが少し透き通ってきたらトマトジュースとAを入れ、5~10分ほど煮込み、じゃがいもが煮えたら完成。刻んだパセリを散らす。 (こ)