

◎ 手羽元と金柑のスパイス煮 ◎

2024年1月のレシピ④
レシピ提供：シトロン ヨーコ先.

■材料（3～4人分）

手羽元肉	600 g
金柑	6 個
生姜	10 g
A 唐辛子	1 本（輪切り唐辛子 1 本分でもよい）
A 八角	2 個（あれば）
A 花椒	小さじ1/2（あれば）
A 油	小さじ 2
B 砂糖	大さじ 2
B 醤油	50m l
B 紹興酒	100m l（なければ酒）
B 酢	大さじ 1
B 水	200m l



1

金柑はヘタを取り除き皮目に爪楊枝などで数か所穴をあける。種を取りたい場合は包丁で切り込みを入れ竹串で種を取り除くとよい。
生姜は皮をむいて3ミリ厚さの輪切りにする。
唐辛子は半分に手でちぎり種を取り除く。

■ポイント■

花椒・八角といったスパイス・紹興酒を加えることで風味良く中華風に仕上がるが、ない場合ははぶいてもよい。その場合、和風な印象に仕上がります。旬の金柑を加えました。金柑はワインにととてもよく合いますよ。ほかにレンコンやくわいなども合いますが加えるタイミングは変わります。

山椒・ショウガと一緒に食べるとおいしいですので是非召し上がってください。八角は写真には料理のイメージのために入っていますが煮込んだ後はお役御免ですのでお皿に盛り付けなくてよいです。

2

鍋にAを入れ弱火にかける。生姜がチリチリしてよい香りが出てきたら中火にし、手羽元を入れてさっと炒める。（この時スパイスを焦がさないように）

3

Bを加え強火かける。沸騰したら灰汁を取り除き中火にして蓋をし、途中上下を返しながらか10分煮る。蓋をはずし金柑を加え落とし蓋をして時々混ぜながらか10分煮る。
水分がほとんどなくなったら火を止め皿に盛り付ける。

