

◎ 手羽元と根菜のにんにく味噌バター ◎

2024年11月のレシピ③
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

鶏手羽元	8本
れんこん	1節
さつまいも	1本
サラダ油	大さじ1
だし汁	800ml
A味噌	大さじ3
Aにんにく（おろし）	大さじ1
バター	大さじ1
三つ葉	1束



■コメント■

2月ごろ手作りの味噌を仕込みまして、ちょうど食べごろになったので今回はこの味噌を使った料理をしようと思いました。

最初は唐辛子入りの辛味噌にしようと思っていたのですが、秋の定番のさつまいもを入れたのでにんにく味噌バターにしました。使う味噌によって塩分が違うので、味噌の量は調整してください。

彩りに三つ葉を入れましたが、ブロッコリー、ほうれん草、セリなど入れても美味しいです。



1

手羽元は骨に沿って、切り込みを入れておく。両面をさっと焼く。

2

れんこんは1.5cmの厚さの半月切りにする。さつまいもは1.5cm幅に輪切りにする。水にさらしておく。

3

鍋にサラダ油を入れ、手羽元の表面を焼く。だし汁を入れ、鶏手羽元・れんこん・さつまいもを入れて弱火の中火で10分煮る。

4

Aを入れてさらに10分煮る。仕上げにざく切りにした三つ葉をのせる。