

■材料（4人分）

鶏手羽元	12本
シントウガラシ	8本
タマネギ（大）	1/2個
ニンニク	4片
ローリエ	2枚
きび砂糖	大さじ3
醤油	80ml
ワインビネガー	100ml
酒	100ml
水	100ml
ココナッツオイル	大さじ2
塩・黒胡椒	適量



<コメント>

若い頃カナダに2か月ほどいたことがあり、その時のホームステイ先がフィリピンの方でした。

お母さんは料理上手で、その時よくでていたのがアドボというフィリピンの家庭料理です。日本人好みのご飯にあう料理です。お母さんはお肉をマリネしてから焼いて作っていました。庭で鶏肉や豚肉のアドボでバーベキューをしました。もっと味が濃かったのですが、私は少し醤油をおさえました。濃い味がお好みの方は醤油を100mlにして作ってください。

<ここがポイント アドボ>

スペイン語で「漬け込む」という意味があるアドボはスペイン統治時代にフィリピンの先住民族によって作られた料理で、その意味のとおり酢に漬けたお肉を煮る料理です。

レシピは家庭によって違いますが、フィリピンのアドボは骨付き肉を使うことが多く、ホームステイ先でも骨付き肉がよくでていました。ちなみに、フィリピンの醤油は日本より塩味が強く、お酢はココナッツやサトウキビが原材料で使われています。優しい甘味をだしたかったのでココナッツオイルを使いましたが、無ければ普通の油で大丈夫です。

味に深みを出したかったのでワインビネガー、コクを出すためにきび砂糖を使いました。無い場合は家にあるお酢や砂糖で作ってください。

1

鶏手羽元はフォークで穴をあけ、塩と黒胡椒をふっておく（黒胡椒は強めにふる）。
タマネギとニンニクは薄切りにする。

2

鍋にココナッツオイル（大さじ1）を入れ、タマネギをじっくり炒める。

3

タマネギが茶色くなってきたら、ニンニク・ローリエを加えて軽く炒め、きび砂糖・醤油（20ml）を加えさっと炒め、火からおろしておく。

4

別のフライパンにココナッツオイル（大さじ1）を入れ、手羽元を表面に焼き色がつくまで炒める。

5

3の鍋に手羽元・残りの醤油（60ml）・ワインビネガー・酒・水を入れて沸騰させ、弱火にして40分煮込む。シントウガラシを加え、煮からめたら完成。