

◎ 鶏肉のおろし玉ねぎ煮 柚子胡椒風味 ◎

2023年11月のレシピ②

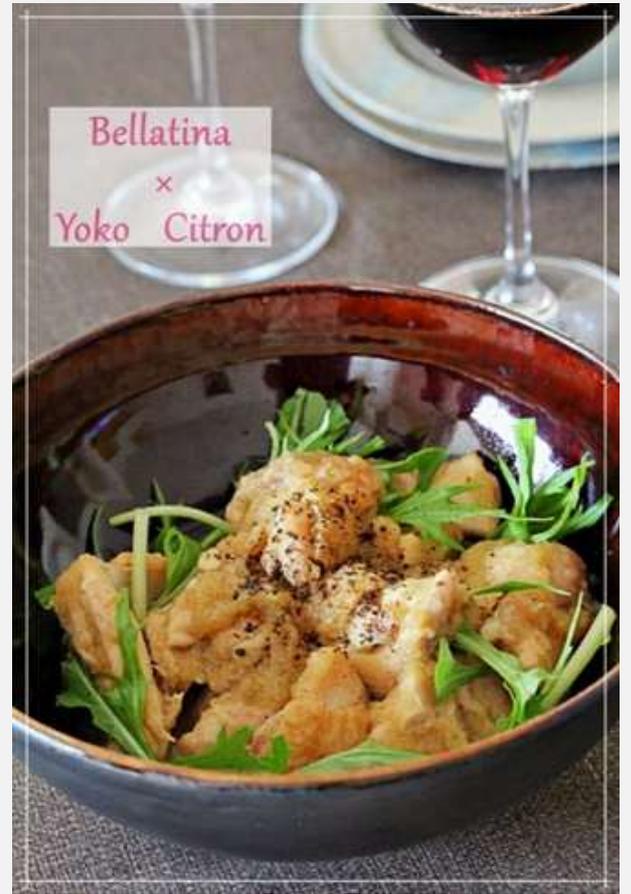
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

鶏もも肉をさっぱりとした柚子胡椒風味で煮ていきます。

水も出汁も加えずに、おろし玉ねぎと煮ると肉が柔らかくなり自然な甘味も加わってワインにぴったりな一皿に仕上がります。

■材料(2人分)

鶏もも肉	200g
玉ねぎ	1個
油	小さじ1
酢	小さじ1
醤油	大さじ1
柚子胡椒	大さじ2/3
水菜	適量
好みで黒七味か山椒	



◆ポイント◆

鍋のシーズン冷蔵庫に常備される方も多い柚子胡椒。煮物に使ってももちろんおいしいのです。メーカーによって塩分や辛さが違いますので分量は目安にし味を見て調整してください。

1 鶏もも肉は3-4センチに切る。皮をきれいに伸ばし、キッチンペーパーにのせて余分な水分を吸い取る。

2 鍋に油を入れ中火にかける。鶏もも肉の皮面を下にして入れ、キツネ色になったら取り出す。1度に入らない場合は2度に分ける。火を止め、鍋の油をふき取る。酢を加え、へらなどで鶏肉の旨味をこそげ取る。

3 鶏肉・玉ねぎ・醤油・柚子胡椒を同じ鍋に入れて中火にかける。沸騰したら全体を軽く混ぜ、蓋をし、弱火で12分煮る。

4 器に入れ、たっぷりのおろし玉ねぎをかける。好みで水菜・黒七味か山椒をふりかける。

