

鶏

肉は、旨み成分が多く含まれて

も料理がおいしく仕上がるとも便利な食材です。特に骨付きを使うとより味が出ます。手羽先、その先っぽを切った手羽中、手羽元、もも肉のぶつ切り、どれも良いのですが、今回は食べやすさを考え、骨離れがよい手羽中を使用しました。

鶏と蓮根を、調味料を合わせてひと煮立ちさせた煮汁で煮るだけの簡単な料理ですが、おいしく仕上げるためのポイントがひとつだけあります。それは蓮根を下ゆでして冷ましておいたものを使うということ。蓮根はアクが強いので切ってから時間が経つと紫色に変色していきますが、下ゆでをすることで防ぐことができます。穴の中の汚れも取れ、中まで味が染みやすくなるなど一石二鳥。また、手羽中も血や余分な脂を落とすために、沸騰したお湯に入れて湯通ししておくとよいでしょう。下ゆでしておくことで、煮崩れも防げます。

今回は実山椒を入れましたが、ゆず皮を散らす、インゲンを飾るなど旬の彩りを添えればごちそう感がアップします。また「五香粉（ウーシャンフエン）」を振ると一気にチャイニーズの一皿になるなど、お好きなスパイスでアレンジもできます。

イオンが取り組む「食と健康」シェフパートナーズ料理塾より

家庭で再現！シェフのヘルシーレシピ 26

鶏手羽と蓮根の煮物

見た目から食欲をそえられるつやつやの煮物。

「骨付き、皮付きの手羽を使えば

溶け出したコラーゲンのおかげで自然に照りが出ますし、

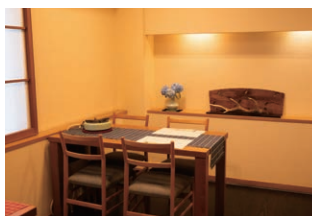
骨から旨みがしっかり出るのです、

出汁をとる必要もありません」と話す

「山さき」店主・山崎美香さんに、手羽を使った煮物を

味だけでなく見た目にもおいしく仕上げるコツを

教えていただきました。



御料理 山さき
東京都新宿区神楽坂4-2
福井ビル2階
☎03-3267-2310(完全予約制)



御料理 山さき
店主 山崎美香さん
東京・大塚にあった江戸料理の名店「なべ家」で約8年の修業を経て2002年に独立。江戸料理を代表する冬のねぎま鍋をはじめ、寄せ鍋、ふぐり、春は蛤やあいなめ、夏はいわしのつみれなど季節の鍋料理を楽しませてくれる。



手羽から出るコラーゲンでつやつやの仕上がりに。冷めてもおいしいのでお弁当にも最適

鶏手羽と蓮根の煮物

材料(4人分)

鶏手羽8本(約400g)、蓮根300g、水500cc、酒100cc、砂糖35g、醤油大さじ2、塩小さじ1/2、みりん大さじ2、実山椒適宜

作り方

- 蓮根は皮をむき、切らずに鍋に入れ水から火にかける。沸騰してから3分ほどゆでた後、ざるにあげ、そのまま冷ます。
- 鶏手羽は沸騰したお湯に入れ、1分ほどゆでてざるにあげて水洗いする。

③①が冷めたら、ひと口大の乱切りにする。

④②と③を鍋に入れ、水、酒を入れてひと煮立ちしたら、砂糖、醤油、塩を入れ、落としぶたをして中火で煮る。(実山椒を加える場合は、水、酒を入れて煮る段階で入れる。)

⑤④の煮汁が少なくなったらみりんを加え、鍋を振って煮からめる。煮汁がほぼなくなったら火を止めてできあがり。

※蓮根に限らず里芋、人参、牛蒡などの根菜でも同様に作ることができます。その場合も必ず下ゆでして、下ごしらえをしてから煮ましょう。

