

鶏レバーの味噌煮



材料

鶏のレバー、ハツ	1パック
A 生姜	1片
水	100cc
酒	100cc
砂糖	大さじ2
赤味噌	大さじ2

作り方

1. 材料を切る。レバーは一口サイズ、ハツは脂肪を切り落とし、半分に。生姜は細切り。
2. レバーとハツの下処理。レバーとハツを水につけ軽くもみ洗いし血抜きする。見つけた血の塊はとことん排除。何度か水を換え、濁らなくなるまで繰り返す。
3. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、レバーとハツを入れる。一煮立ちしたら火を切り4が終わるまで放置。
4. 別の鍋で酒を沸かし、アルコール分を飛ばしたら、残りのAを加え沸かす。
5. 3をザルにあけ、アクを洗い流したら4へ入れる。
6. 5が沸いたら、弱火にし、5分ほど煮たら完成。

※ レバーとハツの下処理は、水だけでも十分ですが、塩で揉む方法もあるみたいです。

※ 血抜きを丁寧にすれば臭みの無い、こだわりの一品に仕上がります。

※ 3と6で火を入れすぎないのがふっくら仕上げるポイントです。

※ みっちり硬めの食感が好みなら、3と6でガンガン沸騰させましょう！

※ おいしくてついつい食べすぎると、尿酸値が爆上がりします。痛風...

鶏唐揚げの甘酢あんかけ



材料

モモ肉 2枚
A 酒 大さじ1
醤油 大さじ2/3
おろし生姜 小さじ1
片栗粉 大さじ3

B 鶏がらスープ 100cc
ネギのみじん切り 大さじ6
生姜のみじん切り 大さじ1
酢 大さじ4
砂糖 大さじ2
醤油 大さじ2
こしょう 少々
C 片栗粉 大さじ1.5
水 大さじ3
ごま油 大さじ1/2

作り方

1. モモ肉にAを加え、もみ込んで10分ほどおく。
2. 甘酢あんを作る。鍋にBを入れひと煮立ちさせ、Cでとろみをつけたらごま油を加える。
3. 1に片栗粉を加えまんべんなくもみ込む。
4. もも肉をカリッと揚げる。甘酢あんを温めておく。
5. もも肉を食べやすい大きさに切り、甘酢あんをかけたら完成。

※ 甘酢あんのネギのみじん切りの代わりに、玉ねぎ、人参、長ネギの細切りにしてもおいしいです。

※ 一枚のままあげるにより、贅沢感が増します。

※ ムネ肉でもおいしいと思います。

※ ご飯も酒もすすみます。

チキンソテー



材料

鶏ムネ肉	1枚
しめじ	1/4パック
にんにく	1/2片
A マヨネーズ	大さじ1
牛乳	大さじ1
粒マスタード	小さじ1/2
塩こしょう	適量
バター	大さじ1/2

作り方

1. ムネ肉の皮目にフォークでまんべんなく穴を開け、塩こしょうを全体にまぶす。
2. フライパンでムネ肉を焼き色がつくまでしっかり焼き、取り出す。
3. フライパンの油を拭き取り、バターを入れ、しめじを炒めAを加える。
4. 3が煮立ったら、塩こしょうで味を調整する。
5. 2に4をかけて完成。

※ しめじ以外にもきのこならなんでもいい気がします。

※ 鶏ムネ肉とソースだけだと色味があれなので、緑色の添えがあるとオシャレな一品に仕上がります。

※ これはワインですね！キャンドルライトでオシャレな雰囲気 연출してください。

大根と手羽元の塩煮



材料

大根	1/2本
手羽元	6本
ニンニク	1片
A 薄口醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	少々
だし	600cc

作り方

1. 材料を切る。大根は厚めの輪切り、ニンニクは潰しておく。
2. 手羽元に焼き色をつける。
3. 鍋に大根、手羽元、ニンニク、Aを入れ、煮立ったらアクを取る。
4. 弱火でコトコト30分程度煮たら完成。

※ 手羽先でもおいしいです。ぜひ骨付肉で！

※ 肉の煮込み時間がかかるので、大根を小さく切るとトロトロになりすぎます！贅沢にでっかく切ってください。

※ じっくりコトコト煮て、ホロホロの肉を堪能してください。

※ ご飯がすすみます。

※ 酒なら日本酒ですね！小料理屋で一杯やってる感を楽しんでください。

チキン南蛮



材料

鶏ムネ肉	1枚
A 酒	大さじ1
生姜	少々
小麦粉	適量
卵	1個
B 醤油	1.5
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2

C ゆで卵	1個
玉ねぎ	1/8
マヨネーズ	大さじ2.5
牛乳	小さじ2
砂糖	少々
塩こしょう	少々
ピクルス	適量
パセリ	適量

作り方

1. 材料を切る。ムネ肉は食べやすい大きさ、生姜はすり下ろす。
ゆで卵は、玉ねぎ、ピクルスはみじん切り。玉ねぎは水にさらしておく。
2. 鶏ムネ肉にAで下味をつけておく。
3. Bを火にかけてひと煮立ちさせたら、甘酢だれの完成。
4. 玉ねぎの水気をよく切り、Cを混ぜ合わせたら、タルタルソースの完成。
5. Aに卵を混ぜ合わせ、小麦粉をつけたら油で揚げる。
6. 5が揚がったら軽く油を切り、甘酢だれを絡めてさらに盛る。
7. タルタルソースをかけたら完成。

※ ピクルスが無くてもおいしいタルタルソースができます。

※ タルタルソースにパセリを入れるだけで、不思議とオサレ感を演出できます。

※ タルタルソースを作る一手間で、自慢の一品感が出ます。

※ ごはんがすすみます。食べ過ぎにご注意を。

親鶏の煮込み



材料

親鶏モモ肉	2枚
ニンニク	2片
生姜	1片
ネギ	1本
ごま油	大さじ2
A 鶏がらスープ	800cc
酒	150cc
醤油	100cc
みりん	100cc

作り方

1. 材料を切る。モモ肉は食べやすい大きさ、ニンニクと生姜はみじん切り、小口切り。
2. ごま油、ニンニク、生姜、ネギを弱火にかけ、モモ肉を入れ炒める。
3. 2にAの鶏がらスープを加え、強火にし、灰汁が出てきたらていねいにすくう。
4. アクをすくったら、Aの調味料を加え弱火でコトコト煮る。（1時間くらい）
5. モモ肉がいい感じに柔らかく煮えたら完成。

※ 白髪葱なんて乗せたらいい感じのオサレ感を演出できます。

※ 一味や七味、ラー油なんかも合うと思います。

※ 鶏ガラスープから作ると、手間をかけたこだわりの一品感が増します。

※ 酒がすすみます。飲み過ぎにご注意を。