

## よだれ鶏



柔らかくゆでた鶏肉に酸味と辛みの効いたタレをかけた中国料理。よだれが出てしまうほど美味しい、ということからこの名がついた中国四川地方の料理です。

レシピではやわらかく短時間で煮えるささみを使っていますが胸肉で作っても。その場合はゆで時間を長めにしましょう。

### 材料：2人分 (22cmのフライパン)

鶏ささみ----- 大4本 (250g)  
 ※ねぎ (青い部分) 1/2本分、しょうがの薄切り2枚  
 レタス----- 1/4個  
 味付きバターピーナッツ----- 大さじ2  
 青ねぎ----- 4本

### <タレ>

しょうゆ・酢----- 各大さじ2  
 ラー油・ごま油----- 合わせて大さじ1  
 砂糖----- 小さじ2  
 花椒粉 (山椒の粉) ----- 小さじ1/4～1/3  
 しょうが・にんにく (すりおろし) -- 各1/2片分

### 作り方:

1. 鶏肉をゆでる。フライパンにささ身がかぶる程度の水とねぎの葉、しょうがを入れて沸かし、ささみを入れる。再び沸騰したら弱火にして3分ゆでる。そのまま粗熱が取れるまでおく。
2. タレの材料を混ぜ合わせる。ラー油、花椒粉の量はお好みで。
3. レタスは細切りに、ピーナッツは香りが出るように粗みじん切りに、青ねぎは斜め細切りにする。
4. 冷めた鶏肉を斜め薄切りにし、野菜と一緒に器に盛り、タレをかける。