

鶏もものソテー 桃おろし

<材料>

■鶏もも肉

鶏もも肉	1枚
焼き塩	適量
太白ごま油	大さじ1
しそ	8枚

■桃のソース

桃	1個
大根	1/5本
梅干し	3個
太白ごま油	大さじ1
黒こしょう	適量
薄口しょう油	小さじ1



<作り方>

■鶏もも肉のソテー

- 1 鶏もも肉は厚い部分をそぎ落とし、肉の厚さが薄い部分（くぼんだ部分）に埋め込み、肉の厚さを均一にする。
筋は取り除き、火の通りをよくするため数カ所に切り目を入れておく。
- 2 鶏もも肉の両面に焼き塩をふる。
- 3 フライパンに太白ごま油を熱し、鶏もも肉を皮目から中火で焼く。トングなどで少し押さえながら、しばらくじっくり焼くのがポイント。
- 4 中火で5分ほど焼いたら裏返し、少し火を弱めてさらに焼く。
- 5 4を5分ほど焼いたら火を止めて、フライパンに入れたまま余熱で火を通す。
- 6 しそは千切りにした後、水にさらしておく。

■桃おろし

- 1 大根はおろして水分をしぼっておく。
- 2 桃は皮を向いて細かく切っておく。
- 3 梅干しは種を取って、包丁でよく叩いておく
- 4 大根おろし、切った桃、叩いた梅干しをボールに入れて、太白ごま油、黒こしょう、薄口しょう油を加えて混ぜ合わせる。
(※梅干しの塩分によって、薄口しょう油を加減してください)

<盛り付け>

- ・皿に桃おろしを敷き、切った鶏もも肉をのせて水を切ったしその干切りをあしらえば出来上がり。

とうもろこしとオクラのかき揚げ 天茶仕立て

<材料>

■かき揚げ

とうもろこし	2本
オクラ	4本
卵黄	2個分
牛乳	大さじ1
薄力粉	大さじ5
サラダ油	適量



■天茶のだし

水	1リットル
昆布	15×15センチ
とうもろこしの芯	2本分
※かき揚げに使ったとうもろこしの芯	
薄口しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1
焼き塩	2つまみ



<作り方>

■かき揚げ

- 1 とうもろこしの皮をむき、焼き網にのせて表面を焼く。表面に焼き色をつけるだけでよい。
- 2 1のとうもろこしを、包丁で芯から切り落とす。芯は捨てずにとっておく。
- 3 オクラは塩を振って板ずりし、5ミリ幅くらいの輪切りにする。
- 4 2のとうもろこしと3のオクラをボウルに入れて、とうもろこしをほぐすように混ぜ合わせる。
- 5 4に卵黄、牛乳、薄力粉を加えて全体を混ぜ合わせる。
- 6 手に水をつけて5を丸く整形し、中温（170度くらい）の油で揚げる。
- 7 色よく揚がったら皿に盛り、塩（少々）をふって出来上がり。

■天茶のだし

- 1 水に昆布を浸けて一晩置いたものと、かき揚げに使ったとうもろこしの芯を切って鍋に入れ火にかける。こうするととうもろこしの芯からだしが出て風味が増す。
- 2 沸いたら弱火にして10分ほど火にかける。
- 3 2に薄口しょう油、みりん、焼き塩を加えて味を整えたら、汁だけをこして天茶のだしにする。
- 4 ご飯にかき揚げをのせて、だしをかけていただく。