

# かんたんごはん

料理研究家 武蔵裕子さん  
「鶏ささ身レシピ」

## ●鶏ささ身の甘酒カレー煮

### 【材 料】(2人分)

|         |           |        |           |
|---------|-----------|--------|-----------|
| ● 鶏ささ身  | : 3本      | ● サラダ油 | : 大さじ 1/2 |
| ● 酒     | : 大さじ 1/2 | ● だし汁  | : カップ 2/3 |
| ● かたくり粉 | : 小さじ 1   | ● 甘酒   | : カップ 1/2 |
| ● 玉ねぎ   | : 1/2 個   | ● カレー粉 | : 小さじ 1   |
| ● じゃがいも | : (中) 2 個 | ● しょうゆ | : 大さじ 1/2 |
| ● にんじん  | : 1/3 本   | ● 塩    | : 少々      |

### 【つくり方】

- ① ささ身は筋を取り、3～4等分にそぎ切りにし、酒とかたくり粉をもみ込む。  
**筋取りのポイント**→筋に沿って切り込みを入れ、筋をつかんで固定し、包丁をスライドさせる。  
**ポイント**そぎ切りにして酒を染み込ませることで臭みを消し、しっとり食感に。かたくり粉で口当たりもなめらか。
- ② 玉ねぎはくし切りにしてほぐし、じゃがいもは皮をむいて8等分に切る。にんじんは半月切りにし、太いところはいちょう切りにする。  
**ポイント**火の通りを均一にするため崩れやすいじゃがいもは大きめに、硬いにんじんは薄く切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、ささ身を入れ中火で炒める。全体に火が通ってきたら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えてさっと炒め合わせる。  
**ポイント**煮込む前に油で炒めることでうまみを閉じ込め、煮汁のコクが増す。  
**ポイント**常温の油から炒めることで、じっくりと火が入りしっとり食感に仕上がる。
- ④ 全体に油が回ったらだし汁、甘酒を加える。沸騰したら弱めの中火にし、カレー粉を溶かし入れて煮立てる。しょうゆを入れふたをし、5～6分煮る。  
**ポイント**顆粒だしの素を使ってもよい。
- ⑤ ふたをとり、塩で味を調えて出来上がり。  
**ポイント**甘酒を加えることでうまみやコクが増す。カレー粉との相性もよい。