

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」

●鶏ささ身とさつまいものレモンじょうゆ煮

【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 | ● 砂糖 | : 大さじ 1/2 |
| ● かたくり粉 | : 小さじ 1 | ● 酒 | : 大さじ 1 |
| ● さつまいも | : 1本(約 200g) | ● みりん | : 大さじ 1/2 |
| ● レモン(国産) | : 3枚(輪切り) | ● しょうゆ | : 大さじ 1 |
| | | ● 水 | : 2/3 カップ |

【作り方】

① ささ身は筋を取り、3～4等分にそぎ切りにし、酒とかたくり粉をまぶし、揉み込む。

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しっとり食感に。かたくり粉で口当たりもなめらか。

② さつまいもをよく洗い、皮つきのまま約1cm幅の輪切りにし、大きければ半月切りにする。水にさらしておく。レモンは皮つきのまま薄切りにし、イチヨウ切りする。

③ 鍋にサラダ油を中火で熱し、①のささ身を軽く焼き付ける。

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、コクが増す。

④ ささ身の表面に火が通ったら、水と②のさつまいもを加える。煮立ったら、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、②のレモンを加える。ホイルで落しぶたをし、4分ほど煮たらできあがり。

ポイントレモンで香りをつけることで、調味料の塩分を抑えることができる。