

かんたんごはん

料理研究家 川上文代さん
「ちょっとリッチなフライパン煮込み」

●鶏肉のエスニック煮込み

【材 料】(2人分)

● 鶏もも肉	: 1 枚 (300g)	● 顆粒チキンスープの素(洋風)	: 小さじ 1/2
● パプリカ(赤)	: 1/4 個	● 水	: カップ1と 1/2
● エリンギ	: 1 本	● 酒	: 大さじ 1
● ゆで卵	: 2 個	● オイスターソース	: 小さじ 2
● にんにく	: 1 かけ	● ナムプラー	: 小さじ 2
● ピーマン	: 1 個	● 砂糖	: 小さじ 1
● ヤングコーン(水煮)	: 4 本	● サラダ油	: 大さじ 1/2

【つくり方】

①鶏もも肉は大きめの一口大に切る。唐揚げ用を使ってもよい。パプリカとピーマンは短冊状に切り、エリンギは横半分に切ってから食べやすい大きさに手でさく。

ポイントエリンギは手でさくことで口当たりが柔らかくなり、味も染み込みやすくなる。

②にんにくは半分に切って芽をとり、包丁の腹でつぶす。

ポイント潰すと香りが出やすい。

③フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、香りが出てきたら鶏肉の皮側を下にして強めの中火で焼く。

ポイント焼き色が付くまで動かさない。皮と身の間にある余分な脂が落ちやすい。

④皮目がこんがり焼けたら上下を返して 1 分間ほど焼き、パプリカ、ピーマン、エリンギを加えて炒め合わせる。

ポイント煮込む前に炒めることで香ばしさが加わり、煮崩れもしにくくなる。

⑤全体に油が回ったら、酒、水、顆粒チキンスープの素、オイスターソース、ナムプラー、砂糖、ヤングコーン、ゆで卵を加えて、ふたをせずに弱めの中火で 10 分間煮込めば完成。

ポイントナムプラーを加えることでエスニック風の味付けに。煮込むと独特の香りがまろやかになる。

ポイントオイスターソースも瞬時にうまみが加わり深い味わいに。