



料理研究家 上田淳子さん
「かんたん！おいしい！塩糖水レシピ」

●鶏手羽元のトマト煮込み

【材 料】(2人分)

● 鶏手羽元	: 6 本	● サラダ油	: 小さじ1
<塩糖水>		● トマトの水煮(缶詰)	: 1 缶(400g)
● 塩	: 小さじ 2/3	● たまねぎ(みじん切り)	: 100g
● 砂糖	: 大さじ 1/2	● にんにく(みじん切り)	: 1 かけ分
● 水	: 100ml	● しめじ	: 100g
		● オリーブ油	: 大さじ 2
		● 塩・黒こしょう(粗びき)	: 各適宜
		● 水	: 100ml

【つくり方】

① “塩糖水”を作る。ポリ袋に塩・砂糖・水を入れ、よく振って混ぜ合わせる。

② ①の塩糖水に、鶏手羽元を入れ、空気を抜いて口を閉じる。

③ このまま冷蔵庫に入れ半日以上置く。

ポイント 保存性を高める塩、保水性を高める砂糖が入っているので、肉や魚を漬けるだけでおいしくなり、保存も効くようになる。

※ 翌日までそのまま保存可能。それ以降は塩糖水を捨てて保存する。

そうすれば4日間保存可能。

④ ③の鶏肉を袋から取り出し塩糖水を切り、ペーパータオルで水分を拭く。

ポイント しっかり水分を取らないと、焼くときにはねやすい。

⑤ フライパンにサラダ油をひき、中火にかける。

⑥ ④の鶏肉を並べ、表面に軽く焼き色がつくように全体を転がしながら焼く。

ポイント しっかり焼き色をつけることで、ソースが奥深い味わいになる。

⑦ 鶏肉を取り出し、火を止め、フライパンの余分な油をペーパータオルで拭く。

ポイント お肉のうま味もソースに入れるため、拭き取りすぎない方がいい。

⑧ フライパンを中火にかけ、オリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにく、たまねぎ、石づきを取って子房に分けたしめじを入れ、1~2分間炒める。

⑨ たまねぎが半透明になり、しめじがしんなりしてきたら、トマトと水を加え、ひと煮立ちさせる。

ポイント ひと煮立ちさせることでトマトの酸味が軽くとんで、よりおいしくなる。

⑩ 煮立ったら、鶏肉を入れ、ふたをし、弱火で10分間ほど煮る。

⑪ ふたを取り、余分な水分を飛ばすため、5分間ほど煮る。

⑫ ソースが煮詰まったら、塩・こしょうで味をととのえ、完成。