

平成22年4月19日

鶏と新じゃが芋と新玉葱の煮物

材 料：	鶏もも肉	2枚
	新じゃが芋	10個
	新玉葱	中4個
	人参	2本
	かつお菜	1束
調味料：	出汁	800cc
	酒	160cc
	みりん	50cc
	砂糖	120cc
	濃口醤油	160cc
調味料の割合：（出汁5：酒1：みりん0.3：砂糖0.7：醤油1）			



- 下準備：
- ・鶏もも肉・・・ひと口大に切る。【写真1】
 - ・新じゃが芋・・・皮をむかずに4つに切る。（大きめに）【写真2】
 - ・人参・・・大きめに乱切り。【写真2】
 - ・新玉葱・・・4つ切り【写真3】



【写真1】



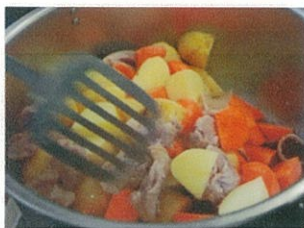
【写真2】



【写真3】

作り方：

- ① 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。
- ② じゃが芋・人参を炒める。【写真4】
- ③ じゃが芋の周りが透明になってきたら、酒を入れ、みりん・砂糖・濃口醤油・出汁を入れる。【写真5】
- ④ 沸騰したらアクを取り、アルミ箔で落としフタをし強火で煮込む。
- ⑤ じゃが芋・人参が柔らかくなったら、玉葱を入れ強火で煮込む。【写真6】
- ⑥ 最後にかつお菜を入れ、しんなりしたら出来上がり。【写真7】



【写真4】



【写真5】



【写真6】



【写真7】

筍と帆立の炊き込み御飯

材料：	筍(下の硬い所)	適宜
	帆立	適宜
	三つ葉	適宜
	お米	3合
調味料：	赤酒	30cc
	薄口醤油	30cc
	酒	30cc
	出汁	



- 作り方：
- 洗ったお米をカマにいれ、調味料を加え出汁をいつもの御飯を炊く水の量を入れ、千切りにした筍・帆立（そのまま）を加え、炊く。
- 炊きあがったら、帆立をほぐし、みじん切りにした三つ葉を混ぜ出来上がり。