

チキンスープ

材料)約 1200cc になります。

鶏のひき肉 (もも肉) 250g

昆布 8g ほど

九条ネギの白い根元部分 1 本分

生姜 5g ほどの皮

水 1500cc

日本酒大さじ 1



作り方)

1. お鍋に入った水に昆布、日本酒を入れて 30 分ほど置く。戻ったらひき肉を入れて菜箸などでよくほぐし、生姜の皮、ネギの根元部分を入れて火にかける。
2. 沸騰したらアクや脂分を引き、火を弱めて表面がフラフラする程度の火加減で 20 分ほど静かに煮る。途中アクをこまめに引く。
3. 目の細かいザルなどで越す。水分が足りなければ、1200cc になるように水を足しても良い。

※冷蔵庫で 3 日、冷凍庫で 1 ヶ月保存できます。中華チマキ、炒め物、煮物、スープなど、いろんな中華にお使い頂けます。

とうもろこし中華スープ

材料) 2人分

とうもろこし 1本

チキンスープ 600cc

九条ネギの青い部分 1本分

生姜 5g (皮は剥いてチキンスープ用とする)

乾燥湯葉 5g

太白ごま油 小さじ 1

塩 小さじ 1/2

砂糖 ふたつまみ

吉野葛 適量 (同量の水で溶く) ※片栗粉でも良い。水の量を加減してください。

卵 1個

作り方)

1. 九条ネギは根っこの白い部分を落とし(スープに使う)青い部分を小口切りに。生姜はおろす。
2. 卵は片口のボウルなどに溶きほぐしておく。
3. とうもろこしは扱いやすい長さに切り、芯から粒を外す。
4. お鍋に1のおろし生姜を入れ、太白ごま油を注いでよく混ぜてから火にかける。香りが立ってきたらとうもろこしの粒を入れて火が通るまで炒める。
5. チキンスープを注ぎ、とうもろこしの芯を入れ、3分ほど煮て火を止め、粗熱が取れるまで冷ます。
6. 乾燥湯葉を水で戻し水気を切っておく。
7. 5をハンドブレンダーやミキサーなどで粗く砕く。
8. 鍋に戻入れ、火にかける。沸騰したら湯葉を入れ、吉野葛でとろみを軽くつけ、2を少しずつ注いでざっくりと混ぜる。
9. 器に盛り、ネギを飾る。

コーン缶や冷凍ものでも作れますので年中楽しめますよ。

焼きなす肉味噌がけ

材料)

長茄子 2本

A=赤味噌・砂糖各小さじ1

日本酒 大さじ1ほど

チキンスープ 100cc

豆豉もしくは大徳寺納豆 小さじ1ほど 細かく刻む

豆板醤 小さじ1

生姜微塵切り 8g

サラダ油 大さじ2

九条ネギ 適量

作り方)

1. 長茄子は金網の上、もしくは魚焼きグリルなどで焼き、皮をむいて食べやすい大きさに切り、お皿に盛る。
2. ボウルにA、日本酒を注いでよく混ぜ、軽く馴染んだらチキンスープを注いで混ぜ、タレとする。
3. フライパンに豆板醤、生姜、豆豉を入れ、サラダ油を注いで火にかける。全体をかき混ぜながら炒める。油がチリチリとし、豆板醤の良い香りが出てきたらチキンスープで使ったひき肉を入れてほぐしながら炒め、2を注いでざっくりと混ぜ、しばらく加熱して煮詰める。火を弱めず、ジクジク言わせながらフライパンで焼き付けるように煮て、たまに混ぜる。
4. 水分が飛んで、タレがひき肉に絡んだらネギを加え、混ぜて火を止める。
5. 1に4をたっぷりとかける。