

茹で鶏と蒨のとうの前菜

材料) 作りやすい分量

茹で鶏

鶏もも肉 1枚

A=水 1500cc、日本酒 50cc

白ネギ 1本分 (白い部分はタレに使う。青い部分は茹で鶏に使う。)

生姜の皮 1かけ分



蒨のとうのタレ

蒨のとう 3個 約30g

ニンニクみじん切り 1かけ分

生姜みじん切り 15g

サラダ油適量

ザーサイ 20g (細かく刻んで20分ほど塩ぬきをする。)

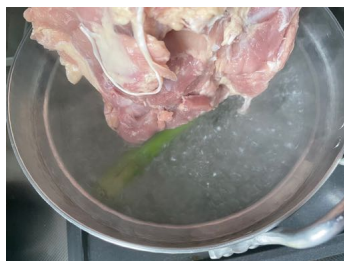
塩 小さじ1

ごま油 大さじ1

レモン汁 大さじ1

作り方)

1. 茹で鶏を作る。鍋にA、ねぎの青い部分、生姜の皮を入れて火にかける。沸騰したら鶏もも肉を入れて蓋をし、すぐに火を止めて20分置く。バットに鶏もも肉を引き上げ、塩小さじ1/2、紹興酒大匙1(分量外)の順にかけて馴染ませ、ラップをし、冷めるまで置く。残ったスープは汁物に使えるので捨てずに取り置く。
2. 白ネギの白い部分はみじん切りにし、ボウルに入れる。フライパンにサラダ油大匙3を注ぎ、火にかける。表面がゆらっと一度騒いできたら白ネギに回しかけ、手早くざっくりと混ぜる。
3. 空いたフライパンに大匙1のサラダ油を注ぎ、ニンニク、生姜を入れて弱火にかけ、ニンニクに火が通るまで炒める。
4. 中火にし、蒨のとうを荒く刻んで加え、蒨のとうに火が通ったら2に移し、ザーサイ、塩、ごま油、レモン汁を加えてよく混ぜる。
5. もも肉を5mmの厚さに薄切りにする。お皿にもも肉を盛り付け、上から4をかける。



←必ず、しっかり沸騰したところに鶏肉を入れてください。
で、すぐに蓋を閉めて、すぐに火を止める！これだけ！



←必ず、熱々に塩、お酒を加えます。冷めてからでは馴染みにくいのです。すぐにラップをし、室温でそのまま冷めるまで置いておくと、しっとりジューシーに。これを鶏チャーシューと呼びます。冷めたら、切り分けます。もも肉なので、ちょっとスライスしにくいけど。細かくなってもそれはそれで美味しい。お酒は、紹興酒がお勧めですが、日本酒でも。



←熱々の油を用意するとき、引火するのが怖いので、温まったかな？って頃に、おねぎをひとつまみ油に入れてみてください。パチパチ勢いよくはぜたら、熱々になった証拠。



←微塵切りしたおねぎに注ぎ、すぐに混ぜて全体に絡めてください。いい香り～。



←空いたフライパンに油を注ぎ、ニンニク、生姜を炒めてください。カリカリになるまで炒める必要はなし。



←炒めている間に露のとうを刻みます。刻んだ途端に変色してくるので、切ったらすぐに油で炒めることが大事。



←油を吸うので、足りないようなら軽く足してください。



←火が通ったらねぎを加えます。
塩気を抜いたザーサイ、調味料を加えて混ぜたら完成。
少し塩が強いかな？くらいが、鶏肉と合わせた時にちょうど良い。