

辣子鶏

材料) 1人分

- ・鶏肉 チキンスティック 4本もしくはもも肉 100g 4-5等分に切る。
- A=濃口醤油・日本酒各小さじ1
- ・片栗粉 (もしくは小麦粉) 適量
- ・薩摩芋 1本 50g ほど
- ・栗 2個
- ・サラダ油適量
- ・にんにく 1/2 かけ
- ・生姜 1g
- ・九条ネギ適量
- ・花椒小さじ1
- ・鷹の爪 2本

作り方)

1. 香味野菜を切る。

にんにくはみじん切り、生姜は皮を剥いてみじん切り、九条ネギは1cmの長さに切る。

2. 野菜を切る。

薩摩芋は3cmの長さに切って棒切りに、栗は鬼皮を剥き、大きければ縦半分に切る。

3. 鶏肉に下味をつける。

鶏肉にAを注いで混ぜ、10分ほど置いて馴染ませる。

4. 香味油を作る。

フライパンににんにく、生姜、花椒を入れる。サラダ油小さじ1を注いで熱し、ピチピチと言ってきたら火を弱めてにんにくに火が通り、良い香りがしてきたら火を一旦止める。

5. 野菜を素揚げする。

2を別のフライパンに入れ、具材の1/3程度の油を注いで弱火に近い中火で素揚げする。時々かき混ぜ、全体がからりとしてきたら、火が通ったものから順に油をよく切って香味油に入れる。

6. 鶏肉に衣をつける。

鶏肉に片栗粉をしっかりとまぶしてしっかりと油に入れ、4分を目安にこんがり揚げ、香味油に入れる。

7. 仕上げをする。

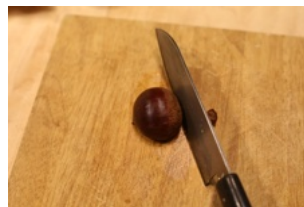
香味油に鷹の爪を丸ごと入れて火にかけ、炒める。全体が熱々になり、ピチピチと言ったら鶏肉に良い香りがついたらひとつまみの塩を振り(分量外)、九条ネギを加えてよく混ぜ、火を止める。



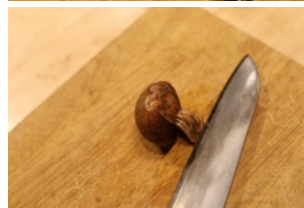
栗を使う前にたっぷりの水に1時間ほど漬けておくと虫が出るのでやっておくと良いでしょう。



水を捨て、たっぷりの熱湯に入れてすぐに火を止めます。そうすると皮が柔らかくなって剥きやすくなります。



栗の平の部分を下にしてお尻のザラザラ部分の皮を包丁で真下にストンと削ぎ取るように切り、、、



、、、落とさず、そのまま栗をぐるりと回してめくります。これを2回くらい繰り返し、残りは手でめくり取ってください。



ニンニク生姜はできる限り細かく刻んで油に香りを移します。良い香りがしてきたら火を止めます。



これでも多いくらい。ひたひたの油で弱火でじっくりじっくり火を通します。栗も薩摩芋も、澱粉質なので焦げやすいですから気をつけて。



火が通ったものから都度都度タレの方へ移してください。バットなどを経由せず、直接入れてください。



鷹の爪はここで加えて。辛くならず、香りと風味だけがつきます。油をまとってるので、全体的に焦げやすいので目を離さないでください。全てが熱々になる頃、具材の油っぽさはないはず。塩をひとつまみパラリ、おネギかパクチーを刻んで加えたら完成です。

牛すじの肉吸い

材料) 作りやすい分量

牛すじ 500g (茹でると 400g くらいに量が減ります。)

薬味 (白ネギの根っこや青い部分、九条ネギの根っこや白い部分適量、生姜の皮 1 かけ分)

水適量

鰹出汁適量

薄口醤油適量

日本酒適量

好みの野菜 (白菜、九条ネギ、きのこ、青梗菜などお好みのもの) 適量



作り方)

1. 牛すじを茹でこぼす。

たっぷりの熱湯を用意し、牛すじを入れる。沸騰してアクが浮いてきたらザルにあげて茹で汁を捨てる。これを茹でこぼしという。



沸騰してこのように茶色いアクが出てきますのでそうになったらお湯を捨てます。お肉の周りにアクがまとわりついてるようなら、サッと水洗いもオッケーです。

2. 牛すじの下ゆでをする。

鍋を綺麗に洗い、牛すじを入れる。かぶる程度の水を張り、薬味を入れて強火にかける。沸騰したら火を中火にし、柔らかくなるまで途中水を足しながら 2 時間を目安に茹でる。



臭み抜きにネギや生姜を入れ、被る程度のお水を注ぎます。この水量を常にキープしましょう。

3. 牛すじと煮汁を分けて冷やす。

柔らかくなったものから牛すじを取り出し、包丁で食べやすい大きさに切り、タッパーなどに入れて冷蔵庫へ入れる。煮汁は薬味を捨てて、粗熱を取り、冷蔵庫に入れて一晩冷やす。



包丁の切れ味でスッと切れる柔らかさになるまで煮るのが目安です。大体 2 時間ほど。

4. 調味だしを作る。

煮汁の脂がしっかりと固まったら網じゃくしなどですくい取る。一人当たり煮汁 100cc と同量の鰹出汁 100cc、薄口醤油と日本酒各大さじ 1 を合わせ、鍋に入れる。



一晩きっちり冷蔵庫で冷やすと、ひゃあ！脂の板になっている！網じゃくしで取り除くと、すっきりとしたスープが現れます。丁寧にしたい作業です。

5. 牛すじと野菜を煮る。

牛すじ一人当たり約 40g を入れ、火にかける。沸騰して牛すじがとろりとしたら仕上げに好みの野菜を切り分けて加え、火が通ったらお椀に盛り、汁を張る。



カチカチに冷えた牛すじも、出汁、煮汁と合わせて煮ることで、再びトロトロに。最後にお好みのお野菜を入れて火が通れば完成。

数種の野菜で青椒肉絲

材料) 1人分

お好みの野菜 (例: キャベツ、椎茸、ピーマンなど)

合わせて約 150g

豚肉細切れ 50g

A=日本酒・濃口醤油各大さじ1

片栗粉小さじ1

ごま油大さじ1

黒胡椒適量



作り方)

1. 豚肉の下ごしらえをする。

千切りにしてAを注いで10分ほど置いて馴染ませ、片栗粉を加えてほぐすように混ぜる。

2. 野菜を千切りにする。

キャベツは芯を取り除き、千切りに、ピーマンやししとうは縦半分に切ってヘタと種を取り、端から千切りにする。

3. 炒める。

フライパンにごま油を注ぎ、2を入れて炒める。全体を混ぜ合わせ、野菜が温まってきたら、1を入れてほぐすように炒める。ぐるぐるとお箸で全体を回すように炒め、豚肉に火が通る頃には野菜が炒まってくる。もし味を見て足りなければ濃口醤油を軽く足すと良い。

全体に火が通ったら火を止める。

4. お皿に盛り付け、好みに黒胡椒をたっぷりと振る。



↑細切れを千切りにしますが、この段階では本当に千切りになってるか心配になりますが、とにかく切って調味料、片栗粉、と合わせていきます。



↑野菜はまだ軽く温まっただけで生に近い状態。そこで豚肉を入れて一気にぐるぐる混ぜるようにほぐして炒めていけばいいだけ。



↑いい炒まり具合！豚肉に火が通り、野菜が美味しそう。ごはんにごんと乗せてお召し上がりください。

マッシュルームの焼き飯

材料（1人分）

豚肉細切れ 30g

A=みりん、濃口醤油各小さじ1

マッシュルーム 1個 15gほど

ピーマン 1/2個

玉ねぎ 1/4個 70gほど

サラダ油 大さじ1

鰹出汁 大さじ2

塩 適量

冷やご飯 150g



作り方)

1. 味付け豚肉を作る。

ボウルにAを注いで混ぜ、豚肉を入れて馴染ませる。豚肉が大きければ食べやすい大きさに切る。

2. 野菜を切る。

マッシュルームはコロンとした1cm四方にもしくは薄切りに。
ピーマンは1cmの細切り。
玉ねぎは粗みじんに切る。

3. 具材を炒める。

フライパンにサラダ油を注いで熱し、玉ねぎを炒める。軽く透き通ってきたらマッシュルームを炒め、油が回ったら豚肉をほぐすように炒める。半分ほど火が通ったらたらピーマンを入れてさっと混ぜ合わせる。

4. 冷やご飯と合わせて炒める。

冷やご飯をお玉の裏で叩きながらほぐし、全体がある程度馴染むまで炒める。
鰹出汁を注いで手早くほぐすように炒めて混ぜ、ごはんのダマがほぐれて全体がふっくらとしたら好みで塩か濃口醤油で味を整える。



↑玉ねぎはしっかり炒める必要なし。軽く透き通ってきたくらいで次々と具材を順に入れて炒めてください。あとでお出汁が入るので、そこで一気に火が通るから。



↑冷えたごはんは炒めはじめはダマダマしてます。お玉の裏で、押し付けるようにほぐし炒めしてください。



↑だんだん馴染んできた。あともう少し一体感がほしいな、、、くらい見た目になってきたら、お出汁をひと回し。入れすぎるとおじやになるので気をつけましょう。

焼きなすのサラダ

材料) 2人分

なす 1本

オクラ 1本

玉ねぎ 1/2個

ミョウガ 1個

A=かぼす果汁 1個 (約大さじ2)、濃口醤油大さじ2、砂糖大さじ1
粉唐辛子 (お好みで) ひとつまみ



作り方)

1. タレを作る。

ボウルにAの材料を入れて

よく混ぜ合わせ、好みで唐辛子を加える。

2. 焼きなすを作る。

魚焼きグリル、もしくは金網の上でこんがり
と蒸し焼きにするように気長に焼き、ふっくらと
してきたらやけどしないように気をつけながら
皮を剥き、縦に棒状に5-6等分ほどに割いて
さらに半分の長さに切る。

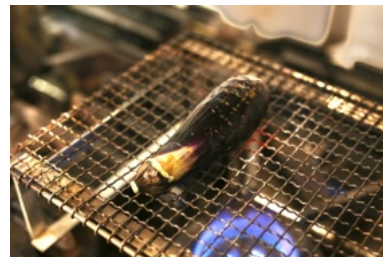
3. 野菜を切る。

玉ねぎは極薄切りにして水に放し、辛味を取り
ざるに上げて水気をきっちりと切る。

ミョウガは縦半分に切って千切りに、オクラは
ヘタを取り小口切りにする。

4. タレと合わせる。

1に焼きなす、野菜を入れて優しく和え、
器に盛る。



↑強火の遠火が中までうまく火を通す秘訣。
もしくは魚焼きグリルでしっかり全面をこんがり
焦がしてください。



↑できれば熱いうちに、やけどに気をつけながら
爪楊枝などを使って、皮をめくります。
上手に焼けた時は、ヘタ下部分がバナナの実の質感に
似てる気が。



↑おなす、玉ねぎなど下ごしらえ出来たものから
順に入れては混ぜ、入れては混ぜてください。も。
よーく冷やしてお召し上がりください。