

鶏の水炊き鍋

調理時間: 1時間 ジャンル: 和食 鍋もの



材料 4人分

鶏もも肉(骨付きぶつ切り)	700～800g	ポン酢	200ml
豆腐	1/2丁	<薬味>	
白ネギ	1本	刻みネギ	1/3束分
白菜	1/8株	紅葉おろし	適量
シイタケ	4個	ユズコショウ	適量
エノキ	1袋	<スープ調味料>	
菊菜	1/2～1束	塩	少々
葛きり	100g	土ショウガ汁	1片
<鶏がらスープ>		七味唐辛子	少々
鶏ガラ	1kg	白ゴマ	大1
白ネギ(青い部分)	1本分	<雑炊>	
土ショウガ(薄切り)	1片分	ご飯	お茶碗2～3杯
水	3000ml	酒	大2
酒	100ml	塩	少々
		卵	2個
		刻みのり	適量



下準備



1



2



【1】<鶏ガラスープ>を作る。鶏ガラはぬるま湯で血や内臓を取り除きながらきれいに洗い、ザルに上げて熱湯をかける。鶏ぶつ切り肉はザルに入れて熱湯をかけ、臭みを抜く。鍋にほかの<鶏ガラスープ>の材料と入れ強火にかけ、煮立てばアクをとって、少し火を弱め(ふきこぼれない位の沸騰状態で)30～40分煮る。キッチンペーパー等でこしておく。(煮ている時に、スープが少なくなった場合はお湯を加えて下さい)

【2】豆腐、白ネギ、白菜は食べやすい大きさに切る。

【3】生シイタケは石づきを落とし、強く絞ったぬれ布巾で汚れを拭き取り、笠に飾り切りをする。

【4】エノキは袋のまま根元を切り落とし、袋に流水を入れて袋ごとむように洗い、食べやすい大きさにさばく

【5】水菜は水洗いして根元を切り落とし、3～4cmの長さに切る。

【6】葛きりは、袋の指示通りに戻す。

作り方



1



2



3



【1】土鍋に8分目位まで<鶏ガラスープ>を入れ、鶏ぶつ切り肉を加えて火にかける。煮立てば、スープを飲むカップに塩、土ショウガ汁、七味唐辛子又はユズコショウ、刻みネギ、白ゴマ各少々を入れ、まずは熱いスープを入れていただく。

【2】他の材料を加え、火の通ったものから<ポン酢>に好みの薬味を入れていただく。<ポン酢>はそのままだと濃い味なので、スープで好みの濃さに薄めて下さい。

【3】鍋の後に、スープが残っていれば雑炊にしても。お茶碗2～3杯分のご飯をサッと洗って加え、酒、塩又は薄口しょうゆで味を整える。煮立てば、卵2個を溶きほぐして鍋に回し入れ、蓋をして火を止め、15秒そのまま待つ。半熟状の卵とじ雑炊に、刻み焼きのり、刻みネギを散らしていただく。

ヒント

<ちょっとヒント> たくさんスープが残っている場合は、キッチンペーパー等でこしてスープだけにし、小分けにして容器に入れ冷凍しておけば、スープや雑炊が簡単に出来ますよ！



ケータイでもE・レシピをチェック！

毎日の献立が届く、
無料ケータイ
メルマガもあるよ！

Copyright © 1998-2011 KYOTO AMU All Rights Reserved.
Copyright © 1997-2011 Excite Japan Co., LTD. All Rights Reserved.