

「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!



「鶏むね肉のくずたたき 梅風味」

〈材料〉2人前

鶏むね肉……1枚

梅干し(中)……5~6個

塩……少々

片栗粉……適量

水………2カップ

だしの素(顆粒)……小さじ1

しょう油・みりん……各大さじ1

「余熱で火を通す」

ココガ
プロのワザ

鶏むね肉をだし汁に入れたらすぐに蓋をして火を止めます。そのまま、さわらずに5分ほど置いて肉に余熱で火を通します。途中でかき混ぜたりするとドロドロになるので注意を。

〈作り方〉

- ① 鶏むね肉は、余分な脂身を取り除き、厚さ5mm程度の薄い削ぎ切りにしてバットなどに並べ、軽く塩をふっておく。
- ② 鍋に分量の水を入れて湯を沸かし、だしの素、しょう油・みりん、で味を整えたら梅干しを入れる。
- ③ ①の両面に薄く片栗粉をまぶして、軽く沸いている②に入れていく。全部入れたら火を止め(上記参照)、5分ほどおいて器に盛る。食べる時は梅干しをほぐして肉と一緒に。

シェフのアドバイス

ツルンとした食感と独特の歯ざわりで鶏むね肉のバサつきが気になりません。だし汁は、かつお節と昆布で取ると上品な仕上がりに。肉を入れる前にマイタケなどを入れ、最後に三つ葉を飾るとごちそうになりますよ。

「季節の台所・彩」

北見市光葉町26 ☎0157-33-1267、営業時間:おひるごはん/11時~15時(LO14時)、よるごはん/17時~22時(LO21時)、月曜定休※祝日の場合は翌日

【彩からのお知らせ】

地物の野菜が出回り始めました。おばんざいバイキングにも旬の味を使ったメニューが増えていますので、ぜひどうぞ。