

お手軽酢どり(酢豚)



材 料 (4人分)

鶏むね肉	1枚(約300g)
下味用:塩麴	大さじ1
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1
米粉	大さじ2

玉ねぎ	1/2個
人参	1/3個
レンコン	約150g
しめじ・しいたけ	ひとつかみ
季節の野菜(かぼちゃ・さつまいも・じゃが芋等)	適量

炒め油	大さじ3
仕上げ用ごま油	大さじ1
お好みでコショウ	少々

仕上げ用調味液

黒糖	大さじ4
醤油	大さじ3
お酢	大さじ4
米粉	小さじ1
水	100cc
すりおろしにんにく	
すりおろし生姜	
	各小さじ1/2

作り方

- ① 鶏むね肉は包丁で観音開きにし、厚さを均等にする。食べやすい大きさに筋を断つようにそぎ切りにする。
- ② ①をボールに入れ、塩麴・醤油・ごま油で揉み込み下味をつけておく。
- ③ 玉ねぎはくし切り・人参、れんこんは皮ごと食べやすい大きさに切る。
- ④ ②の鶏むね肉に米粉を振りかけ、揉みこみ、菜種油(大さじ3)を入れたフライパンに並べたら火を着ける。
※熱したフライパンでむね肉を焼くと固くなってしまうので、鶏肉を並べてから火を着けると、しっとり柔らかくなる。
- ⑤ パチパチと音がしてきたら(鶏肉の表面が少し白くなる程度でOK)、にんじん、かぼちゃ、レンコンを入れフライパンをあおりながら具材に油をまわし、フタをして蒸し焼きにする。
- ⑥ 調味液を全て合わせておく。
- ⑦ 人参・かぼちゃに火が通ったら、玉ねぎを入れ炒め、調味液を入れ木しゃもじで混ぜていく。とろみが付いたら最後にごま油を大さじ1まわし入れざっくり混ぜたらお好みで粗びきコショウを振り、出来上がり。

☆季節の野菜は、春は春キャベツやアスパラ・筍。夏はトマトやパプリカ、ししとう
冬は、さつまいもや大根を入れて通年を通して旬を感じる酢どりを楽しむことが出来る。

☆鶏肉ではなく豚肉で調理をする場合は、調味液のにんにく・生姜を除いても良い。

(鶏肉の場合コクを出すために入れました)