hacco recipe No. 24

柿と鶏肉の照り煮

柿は、そのまま食べるだけでなく、
料理に生かすことのできる食材です。

和風の味付けにもよく馴染みます。

味付けの
　酒
　酢
　しょう油
　みりん

　　発酵調味料のオンパレードですね！

■材料（３～４人分）

鶏モモ肉	1枚(300g)
柿	1個
セロリ	1本(100g)
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
★	
酒	大さじ2
砂糖	大さじ 1／2
酢	大さじ2
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ2
粗挽き黒こしょう	少々
セロリの葉	適宜

＊鶏肉を手羽元にするとご馳走感がＵＰ!!

■つくり方

①鶏肉は８等分、柿は皮をむいてヘタを取り除き、縦に１２等分、セロリは 4～5 ㎜に切る。鶏肉と柿に小麦粉を軽くまぶす。

②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目を下にして４分間焼く(中～強火)。こんがり焼けたら裏返し、フライパンの一方に寄せて、柿を加えて１分半焼き（中火)、裏返してさらに１分半焼く。

③フライパンの空いているスペースでセロリを軽く炒めたら、★を順に加えていく（酒のアルコールは飛ばしてから砂糖を加える。それぞれ加えるごとに軽くまぜる)。

④中～強火で煮つめて、照りが出てきたら火を止めて器に盛りつける。粗挽き黒こしょうを振り掛け、刻んだセロリの葉を飾る。

＊加える順番さしすせそ・・・酒とみりんは？

酒とみりんは、同じアルコールでも役割は別！

「酒」は熱を加えると、アルコールの蒸発とともに、食材の臭みも飛ばしてくれます。

「みりん」には、オリゴ糖が含まれ、分子が大きいので素材の中には入り込まず、照りとなります。みりんを加えた後に、他の味は素材に染み込みにくくなるので最後に加えます。

©2021 Yuki Hijikarta