



菜の花と鶏むね肉の炒め物

Stir-fried field mustard and chicken breast

しっとりやわらかいむね肉を中華風の味付けで仕上げます。

◎材料(2人前)

菜の花	1把
塩	少々
鶏むね肉	250g
A	
にんにく(すりおろし)	少々
しょうが(すりおろし)	少々
塩・こしょう・砂糖	適量
薄口醤油・紹興酒	適量
サラダ油	適量
片栗粉	適量
B	
しょうが	5g
長ネギ	5g
C	
鶏がらスープ	80cc
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
砂糖	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
紹興酒	小さじ2
片栗粉	小さじ1と1/2
油	適量(油通し用)
ごま油	少々
炒りごま	少々

◎作り方

1. 菜の花は塩を入れたお湯で2分ほど軽くゆで、冷水にとります。冷めたらざるにあげて、水気をしぼって、3cmの長さに切っておきます。
2. 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、ボールに入れます。サラダ油と片栗粉をのぞいたAをボールに加え、しっかり混ぜて鶏に下味をつけます。その後にサラダ油と片栗粉を入れて、さらによく混ぜます。
3. Cの材料をすべてボールに入れて、混ぜ合わせておきます。
4. (2)の鶏むね肉を150℃の油に入れて、徐々に温度を上げながら3～4分経ったら、一度油から取り出しておきます(この工程を「油通し」といいます)。
5. フライパンにサラダ油をひき、みじん切りにしたBを入れます。香りが出てきたら、菜の花を入れて少し炒めます。続いて、(4)を入れて、さらに炒めます。そこに(3)で準備したCを入れて全体からめ、ごま油を入れて火を止めます。
6. お皿に盛りつけて、上からパラパラと炒りごまをふります。

◎ポイント

油通しが大変なようなら、沸騰したたっぷりのお湯に塩(小さじ1)とサラダ油(大さじ1ほど)を入れ、むね肉を20～30秒ほどゆでておきます。



菜の花と土佐ジロー卵の親子丼

Rice bowl with field mustard, chicken and Tosa Jiro egg

「土佐ジロー」の卵の濃厚なおいしさが味わえる一品です。

◎材料(1人前)

菜の花	1/3把
塩	少々
玉ねぎ	中1/4個
鶏もも肉	100g
土佐ジロー卵	3個
A	
だし	40cc
しょうゆ	10cc
みりん	10cc
砂糖	小さじ1
ごはん	200g

◎作り方

1. 菜の花は、塩を入れたお湯で2分ほどゆでて冷水にとります。冷めたらざるにあげて、水気をしぼって、3cmの長さに切っておきます。
2. Aを鍋に入れて、一度煮立たせます。
3. 親子鍋(なければフライパンでも可)に(2)と一口大のそぎ切りにした鶏もも肉を入れ、弱めの中火で2～3分煮ます。火が通ったら火を止めて、1～2分置いて、鶏肉だけ取り出しておきます。
4. (3)の鍋に火をつけ、薄切りにした玉ねぎと(1)の菜の花を入れて、煮立ってきたら、鶏肉を戻します。
5. 鍋に軽く溶いた卵の半量を流し入れ、卵が固まってきたら、残りの半量を入れて30秒ほどで火を止めます。
6. どんぶりにごはんを盛り、(5)を上からのせたら、できあがりです。

◎ポイント

鶏肉をいったん取り出さず鍋に入れたままだと、肉が固くなってしまいます。かならず取り出すひと手間を。

