

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ21

～酸味で夏に立ち向かう～

サワーチキン

お酢には食欲増進と疲労回復の効果があります。サワーチキンはお酢とお醤油で煮込むからとてもさっぱり、お肉もとっても柔らかいです。暑さで食欲も体力も落ちてしまいがちなこの季節、お酢の力で元気を取り戻しましょう！



作り方

1 漬けつゆを作りお肉を漬ける

漬けつゆの材料をボウルに入れる。

- ・ベイリーフは切り目を入れる
- ・にんにくは丸ごと押しつぶす
- ・タカのツメは種を出す
- ・コリアンダーは少しつぶして入れる



漬けつゆに鶏肉を入れて30分ぐらい漬けておく。



Point ! アルミホイルなどで蓋をすると表面までつゆがいきわたります。

2 鶏肉をソテーする

30分漬けたら鶏肉をざるにあけて汁を切る。

注！！

漬けつゆは捨てずににんにくなども一緒にボウルに取っておく。



鍋を熱してサラダ油を入れ、熱くなったら鶏肉を入れてまわりに焦げ目がつくくらいにソテーする。



Point ! 煮込む前にソテーして旨みを閉じ込める。

材料

鶏骨付き肉（ぶつ切り・手羽元など）・・・1 kg

【漬けつゆ】

しょうゆ・・・100cc

酢・・・100cc

ベイリーフ・・・2枚

にんにく・・・3～4かけ

タカのツメ・・・1本

コリアンダー（あれば）・・・小さじ1



サラダ油・・・大さじ3

水・・・600cc

砂糖・・・大さじ1

皮むき栗・・・100g

香菜・・・1把

レモン・・・1個



コリアンダー

3 煮込む

鶏肉にいい焦げ色がついたら、鶏肉を漬けておいた汁とにんにくなどをに入れて、水、砂糖を加えて強火にかける。



煮立ってきたら落とし蓋をして、中火で30分～1時間煮込む（時間は好みで調整してください）。



Point !

落とし蓋がなければアルミホイルなどで代用してください。

最後に栗を加えて5分ほど煮る。



4 仕上げ

香菜をトッピングし、レモンをあしらって出来上がり。



ミニトマトとスプラウトのサラダ



材料

ミニトマト・・・20個
スプラウト・・・適量(2パックくらい)

A { サラダ油・・・大さじ1
酢・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ1/2
ブラックペッパー・・・少々

レーズン・・・大さじ2



《下ごしらえ》 レーズンを同量(大さじ2)の水でふやかしておく。



作り方

1 Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、そこに水を切ったレーズンを入れておく。



2 ミニトマトは洗ってヘタを取り、十文字に切り目を入れて湯むきする。

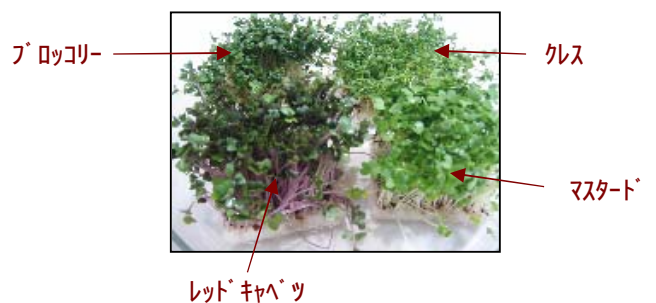


3 湯むきしたトマトを 1 で和え、ラップをして冷蔵庫で冷たく冷やしておく。

4 スプラウトをサッと洗い、水気を切って器に置く。

Point! スプラウトは色々な種類のものを使うと見た目にも楽しくなる。

いろいろなスプラウト



5 マリネして冷たく冷やしたトマトを、4に盛り付ける。

