

鶏とネギのガッツリ丼



残った食材も無駄なく調理！

材料 (二人分)

鶏モモ肉	・・・	1枚
長ネギ (白太ネギ)	・・・	1本
炒め油 (サラダ油や菜種油)	・・・	大さじ1/2～
ごはん	・・・	1合分 (大盛りのときは1.5合)
卵黄	・・・	2個

(丼ツユ用調味料)

ダシ	・・・	80cc
しょうゆ	・・・	20cc
みりん	・・・	20cc
砂糖	・・・	大さじ1

好みで七味唐辛子



ダシの取り方

400ccの熱湯に鰹節15～20gを入れて1分たってからペーパータオルなどで濾す。長く煮立たせるとエグみが出るので注意！

- とったダシを鍋に入れ、しょうゆ、みりん、砂糖を入れて丼ツユを作っておく。
- ごはんは炊いておく。
- 鶏モモ肉は観音開きにして厚みを同じにして切り込みを入れ、大きいままドンとのせなければ二つ切り、また一口大がよければそのように切り、長ネギは3cmの斜め切りにする。少々青い部分は薄い輪切りに。(後のせ用)
Point! 肉の厚みを同じにすると、均等に火が通ります。
- フライパンに油を敷き、皮側から中火で焼く。早く返さないで、こんがり焼き色がつくまで待って、裏返して2～3分焼き、長ネギも加える。
Point! フタをしたらバリッとしません。ネギに鶏肉をかぶせると程良く火が通り、かおりも付きます。
- 両方が頃合い良く焼けてきたら、1のツユを加えて、強火でひと煮立ちさせ、絡めるように炒める。
- 炊き上がったごはんをどんぶりに入れて5のをのせ、卵黄を各一個落として、ネギの青い部分をパラリとかけ、好みで七味唐辛子を添える。



ふりかけ



鰹のダシがらは、ふりかけに！

- 1、ダシがらを3分間×2回電子レンジで乾燥させ、パラパラにほぐす。
- 2、ペーパーに残ったダシを絞り、みりん・しょうゆ・砂糖(各大さじ1)と一緒に火にかける。
- 3、砂糖が溶けたら、ダシがらを入れて炒める。
- 4、液が無くなってきたら、ゴマを加える。

白雲のつゆ

残ったダシと卵の白身でおつゆを作りましょう！

沸騰したダシに塩ひとつまみ強、しょうゆ少々、卵白を流し込み、味を見たら青味(三つ葉その他なんでも良い)を加える。

