

にこごり(煮凝り)

材料

鶏もも肉	200g	生しいたけ	2枚
水	400cc	人参	3cm
酒	大さじ1	みつば	3本
しょうゆ	大さじ1	酒・しょうゆ	各大1
砂糖	大さじ1/2	塩	小1/3

- ① 鶏もも肉は皮をつけたまま細切りにして鍋に入れ、水 400 ccを注ぎ入れ中火にかけます。
- ② 沸騰するとアクが浮き上がってくるので、丁寧に取り除きます。
- ③ 火を止め荒熱が取れたら鶏肉を取り出し別の鍋に入れ、酒・しょうゆ・砂糖を加えます。
- ④ 中火にかけて鶏肉に調味料がからんだら火をとめます。冷蔵庫で 2 時間ほど冷やせば出来上がり。

※ 残ったスープ活用

- ③でとっておいたスープを中火にかけ、薄切りの生しいたけと千切りの人参を加え立ってきたら火を弱め、調味料を加えみつばをちらします。

