

鶏の水炊き

材料(4人分)

鶏肉水炊き用(骨付きぶつ切り)	800g
塩	小さじ1
酒	大さじ1
とうふ	1丁
シメジ	1/2 パック
長ねぎ	2本
寒締めほうれん草	1株
出し昆布	5cm



- ① 鶏肉は塩と酒を振りかけて全体にもみこみペーパータオルで包んで水気をふきとり、出し昆布を敷いた鍋に入れたっぷりの水を注いで強火にかけます。
- ② 沸騰したら火を弱め表面に浮いたアクをとります。
- ③ アクをこまめにとりながら、20分ほど煮込みだし昆布を引き上げて火を止めます。
- ④ とうふ、シメジ、長ねぎはいずれも食べやすいように切っておきます。寒締めほうれん草は良く洗ってから、葉を一枚ずつにばらしておきます。
- ⑤ 食卓用の鍋に③の鶏肉をスープごと入れ、とうふ、シメジ、長ねぎを入れて加熱します。ほうれん草はさっとくぐらせる程度の加熱で良いでしょう。
- ⑥ 好みのタレと薬味でめしあがれ。

※ぽんずしょうゆ・大根おろし・柚こしょうなど

