

蒸し鶏のパリパリチキン



【材 料】 4人分

- ・鶏もも肉・・・4枚
- ・長ネギの青い部分・・・2～3本
- ・しょうが・・・3かけ薄切り
- ・昆布・・・10cm
- ・水、酒・・・各200cc
- ・片栗粉・・・適量
- ・ごま油・・・適量
- ・米油(サラダ油でも)・・・適量



ねぎだれ: 白ネギ、しょうゆ、酢
XO醤、ごま油、ラー油を合わせる。
※市販の餃子のタレやポン酢に
白ネギとごま油とラー油を足してもOK

1. 厚手の鍋に、ネギ、しょうが、水、酒と軽く塩をして(分量外)30分ほど常温において水気を拭いた鶏肉を入れて強火にかける。沸騰したら弱火にして20分程蒸す。火を止めて10分程予熱で火を通す。竹串を刺して、透き通った汁が出てきたらOK。

2. 温かいうちに、片栗粉をまぶす。



蒸し鶏が冷めてしまっていたら、ラップに包んで電子レンジに軽くかけて温めて。温かいほうが片栗粉が馴染みやすいです。

3. フライパンにごま油と米油を多めにに入れて熱し、2.の鶏肉を入れて両面をパリッとこんがり焼く。
(蒸すことで中まで火が通っているので、多めの油で表面をぱりぱりに焼いたらOK!)
お皿に盛りつけて、ねぎだれをかけたら完成!



蒸し鶏のまま、
白髪ねぎとからし醤油でも



memo

蒸し鶏はそのまま好みの厚さにスライスして、白髪ねぎとからし醤油を添えて食べても美味しいです。棒棒鶏や、サラダの肉気としても使えます。
また蒸し汁にもやしを入れて、塩こしょう、しょうゆで味を整えれば、鶏の旨味とコラーゲンがたっぷりのスープが出来上がります。
汁につけたままの状態冷蔵庫で2～3日しっかりと保存できるので色々試してみてくださいね!

