

醤油チキン (と、キャロットラペ)

【材 料】4人分

- ・鶏もも肉・・・4枚
- ・しょうゆ・・・2/3カップ
- ・酒・・・1カップ
- ・砂糖・・・大さじ4
- ・鷹の爪・・・1本

つけあわせのキャロットラペは、
枚方産の「京くれない」という品種の人参を使いました。
臭みが少ないので、塩もみせずにそのままリネできます。
カロチンなどの栄養価も高いそうです。
にんじんしりしり用のおろし金を使って千切りにしました。



京くれない1〜2本千切り、粒マスタード、オリーブオイル、
はちみつ、白ワインビネガー各大さじ1、おろしにんにく、塩、
黒こしょう、くるみ(ローストして砕く)各少々を混ぜて冷蔵庫で
しばらく寝かせて味をなじませたら出来上がり!



1. 鶏肉は常温にしばらく置き、水気を拭いてから
全部の材料と一緒に厚手の鍋かフライパンに入れ
て中火にかける。



2. 煮立ったら少し火を弱め、時々鶏肉を返しなが
らふたをして、25〜30分間くらい煮る。最後は強火で一
気に煮詰め、照りをつけて仕上げる。自然に冷まして
からそぎ切りにする。



最後にしっかり煮詰めて照りとしろみをつけて!



memo

ハワイのローカルフード「Shoyu Chicken」をイメージして作りました。
味がしっかりしているので、お弁当や作り置きにもおすすめです。材料を全部一度に煮込むだけなので
空いているコンロで翌日のおかずが同時にできちゃうお助けメニューです。パイナップルをプラスして
Hawaii感をUPしたり、しょうがやニンニク、ネギを加えたりアレンジも色々楽しめます。
秋から冬が旬の人参で作るキャロットラペは、人参の甘みがしっかり味おえます。こちらも作り置きできます。
たっぷり作って、サンドイッチにしても美味しいですよ。