

にわとり じる
鶏 汁

豊肥エリアに伝わる鶏汁。
鶏肉のうまみをじっくり味わえます。



材 料
(4人分)

鶏もも肉 …1枚(およそ200g)
ごぼう……………1/2本
乾しいたけ……………4枚
白ねぎ……………1/2本
かぼす……………適量
ごま油……………小さじ1

水……………1000cc
鶏がらスープの素……………10g
濃口しょうゆ(甘め)・大きじ1と1/3
みりん……………小さじ1

Recipe レシピ

1. 乾しいたけとたっぷりの水をビニール袋に入れて空気を抜き、半日以上置いて戻す。戻したら、十文字に4等分する。

★Point! 戻し汁はみそ汁や煮物のだしとして活用しましょう。

2. ごぼうはピーラーでささがきにし水にさらす。

★Point! 水にさらし過ぎないほうが香りが残る。

3. 鶏肉は皮を下にして、一口大に切る。

4. 鍋にごま油を入れ、ごぼうをいためしんなりしたら鶏肉を入れていためる。

5. 鶏肉の色がかわってきたら水、しいたけ、鶏がらスープの素を入れ、沸騰したらアクを取り除き、中火でコトコト10分くらい煮る。

★Point! グラグラ沸騰させ続けたり、火が弱すぎないように火加減に注意する。

6. みりん、濃口しょうゆを入れて味をととのえる。

★Point! しょうゆは一度に入れてしまわず、味見をしながら調整する。

7. お椀によそい、小口切りにした白ねぎ、薄切りにしたかぼすを添えてできあがり。

