

# 手羽先

# フニヤク

材料 四人分

鶏の手羽先(先の部分を切り落し手羽中は、この側から骨に沿って切り込みを入れる) 8本

塩・こしょう 各少々 ・ 小麦粉 適量

① フニヤク・酒にカツレ・はちみつ大さじ2 ・ フニヤク大さじ2  
粒マスタードにたじく  
・ フニヤク6枚 ・ ホリフホイル 適量

## 作り方

- ① 手羽中の先の部分も塩・こしょうと小麦粉をのせておき
- ② フニヤクにホリフホイルを敷き、中火で手羽中の先を両面うがって火が通るまで焼く
- ③ 手羽中を取り出したら余分な油を拭き、フニヤクの酒をはちみつ・フニヤク大さじ2を加えて弱火で軽く蒸し煮める
- ④ 手羽の先の部分を取り出し粒マスタードを加えだし・手羽中を戻して残りのフニヤクを入れてフニヤクからめる  
仕上げに塩少々、あらびきだし・フニヤク6枚を加えて和え  
好むだけフニヤク6枚をさらさらにとろけるまで