

鶏肉のしゅう油漬

・材料・(4人分)

鶏もも肉 ... 2枚

しゅう油 ... 大さじ 2½

酒 ... 煮きったもの 大さじ 2

(酒1カップを鍋に入れて 中火にかけて、ふつとうしてから 5分ほど火を熱し、3〜4分ほど煮詰めて アルコール分をとばしたものを)

酢 ... 大さじ 1

さとう ... 小さじ 2

作り方

1. しゅう油、酒、酢、さとうは保存容器に合わせておく

2. 鶏肉は水で洗って水けをふき、(臭みをとるため)

余分な脂肪を除き、厚い部分に斜めに包丁を入れて開き、厚みを均一にする

3. フライパンを何枚かずかに熱し、鶏肉の皮目を下に入れて入れて中火で5分ほど焼く。うら返してふたをし、さらに5分ほど焼く。すばくに、合わせておいた漬けただれにつけこみ、ひと晩漬けておく。

“memo”

冷蔵保存で日持ちが4日、食べる時にうすく切り、好みで練り辛子、ねぎ、しゅうがくなどの薬味を添えると良い。