



Hello Green EVERY × パンゲア!

# ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア



# 日向鶏

冬にはこんな、ちゅと濃いめのコックリ味がオススメ!!

作り方 and 材料

# 治部煮

日向鶏は、肉と皮をわける。身は、ひと口大にぎぎ切りにし酒をふり、片栗粉をまぶしておく。この時にでた、ふぶんな皮などはコクをたすために、煮汁に入れるのでとっておくこと。

煮たった湯で、日向鶏をゆがき、冷水中に入れ粗熱をとりあげておく。

煮汁 酒 100cc / みりん 100cc  
しょうゆ 50cc / 水 250cc

を鍋に入れ、ねぎとしょうがのスライス、鶏皮をくわえて煮下ろす。そこにゆがいた鶏と焼き豆腐を入れ、さらにひと煮たちさせる。うっわに鶏肉、焼き豆腐をもりゆでたりんく菜を色どりよくそえて煮汁をひく。

柚子をのせ、お好みで七味を。

## ポイント!!

サッとゆがいた日向鶏をいったん氷水にとることで、身もしまり、ふぶんなトロミもとれる!!

ごぶに 治部煮、とは??

石川県金沢市の代表的な郷土料理。本来の治部煮は、鴨肉(カモ)を使う。

