

新連載



早くま! 家ごはん

コウケンテツの

コウケンテツ／料理研究家
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は『コウケンテツのおやつめし2』（クレヨンハウス）。

今月は、ごぼうと相性のよい鶏肉を使った「鶏ごぼうのあっさり煮」です。短時間で完成させるために、切る手間がいらぬ手羽中を使い、少ない煮汁で落としぶたはせずに、煮汁をまわしかけながら煮詰めます。だしをきかせた、あっさり味の煮ものは、初夏にぴったりの一品です。



今月は

鶏ごぼうのあっさり煮

Recipe Card 1人分407kcal 塩分2.9g 調理時間20分

材料(2人分)

- 鶏手羽中…8本→塩少々をふる
- ごぼう…1本→乱切りにし、酢水に5分つけて水気をきる
- にんじん…1本→細長い乱切りに
- 枝豆(ゆでてさやから出したもの、または冷凍)…1/2カップ分
- サラダ油…少々
- だし汁*…2カップ
- 酒…大さじ2
- 砂糖、みりん…各大さじ1
- 塩…適量
- しょうゆ…大さじ1/2



※味の素KK ほんだし[®]で作る場合は、水2カップに味の素KK ほんだし[®] 小さじ2を合わせ、3で加える塩は入れずに作る。

作り方

1

フライパンに油を中火で熱し、鶏手羽中を皮を下にして並べる。焼き色がついたら裏返す。



うまみをきかせるアドバイス

鶏肉から出たうま味を根菜にしみ込ませてから、だしのきいた煮汁を加えてうま味の相乗効果を図ります!

2

水気をきったごぼうと、にんじんを加えてサッと炒める。



煮ものを手早く作る時短テクニック

早く煮詰めたいから、落としぶたはしません! 煮汁を全体にまわしかけながら煮とばしていけば、短時間でも具に味がしっかりしみ込みます。

3

Aを加えて煮立て、アクを取り除く。弱めの中火で10分ほど煮たら、塩小さじ1/2、しょうゆを加え、煮汁をスプーンでかけながら、さらに2~3分煮詰める。



Close-up!

煮ものは、だしが決め手! 本格和風だしをお手軽に!

4

汁気が少なくなったら、塩少々で味をととのえ、枝豆を加えてひと混ぜして器に盛る。



味の素KK ほんだし[®]顆粒120g

香り・コク・味わい、それぞれに優れた3種類のかつお節を使用してとった本格和風だしです。湿気にくい顆粒タイプで、手軽にだしのうま味を料理にいかせます。だしのうま味をいかすと、素材本来の味を引き出すこともでき、上品な味わいに仕上げられます。



味の素KK お塩控えめのほんだし[®]顆粒100g 「ほんだし[®]」のおいしさはそのままに、60%減塩*。濃厚なかつおだしのコクと味わいで、料理をおいしく仕上げます。(*「ほんだし[®]」比、食塩相当量分)。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。