



根菜類を煮る時は、あくをぬくため必ず下茹でをしますが、筑前煮は油であくをとばします。さらに、炒めることで表面がしまり、煮くずれしにくくなると同時に旨味もプラスされるんですよ。

総料理長 小山

●筑前煮

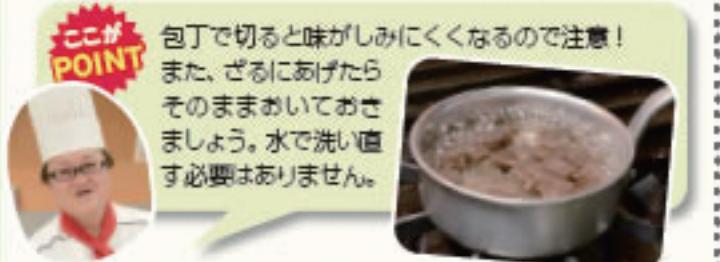


材料 [3~4人分]

| | 調味料 |
|-------|-------|
| 鶏もも肉 | 1枚 |
| こんにゃく | 1/2枚 |
| ごぼう | 1本 |
| れんこん | 小1節 |
| 里芋 | 5~6個 |
| 人参 | 小1本 |
| 生椎茸 | 4~5枚 |
| いんげん | |
| 菜の花 | |
| かつおだし | 600cc |
| 酒 | 80cc |
| 砂糖 | 45g |
| 濃口醤油 | 60cc |
| みりん | 15cc |
| サラダ油 | 適量 |

作り方

- 1 こんにゃくはスプーンでちぎり水に入れ、10分くらい沸騰したお湯で茹でて石灰分を抜く。ざるにあげて水気を切る。



- 2 材料を切る。

- 鶏もも肉…食べやすい大きさに切る。
- ごぼう、れんこん…乱切りにし、酢水につける。
- 里芋…厚めに皮をむき、水にさらす。
- 人参…やや大きめの乱切りにする。
- 生椎茸…軸をとって、飾り包丁を入れる。

- 3 鍋に油を入れ、鶏もも肉を入れ、椎茸以外で堅いものから順に加えて炒める。半分程火が通るまで中火で5分くらい炒める。

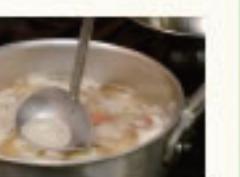
ここがPOINT 鍋にくっつきやすい時は、木べらやしゃもじを使うといいですよ。

- 4 椎茸を加え、だし汁を入れる。

ここがPOINT 材料がひたひたにかぶる程度の量が目安です。



- 5 強火にし沸騰してたら、あくとともに油をすくい取る。



- 6 酒を入れ、再度沸騰してたら砂糖を加える。甘みが全体にまわるまで中火でぐつぐつと5分程度煮る。この段階でもあくが出てくるので、こまめに取りましょう。

- 7 濃口醤油を入れ、中火のまま沸騰している状態を保ちながらどんどん汁気をとばす。



- 8 汁気がなくなったら最後にみりんを加え、全体に照りがついたら出来上がり。いんげんや菜の花を盛りつけると、彩りが良くなります。

ここがPOINT 汁気がなくなると焦げやすくなります。鍋を揺りながら混ぜ、みりんが全体にいきわたるようにしましょう。

煮つけは調味料を順番に入れるのではなく、全て合わせてから煮る料理です。煮すぎると魚の身が固くなってしまうので、注意しましょう。

いただきます!



●めばるの煮つけ



材料

| | 調味料 |
|---|-------|
| めばる | 3匹 |
| 蕗 | 1本 |
| 生姜 | 適量 |
| 別名、春告げ魚と呼ばれる めばる。旬の魚をおいしく いただきましょう。 | |
| めばる | |
| かつおだし | 300cc |
| 酒 | 300cc |
| みりん | 100cc |
| 薄口醤油 | 60cc |
| 濃口醤油 | 40cc |

作り方

- 1 蕎は、熱湯に塩少々を加えさっと茹でる。冷水にとり皮をむき、5cm程度に切ってそろえておく。



- 2 めばるはうろこ、えら、内臓を除き、丁寧に水洗いをする。中骨のあたりまで2か所ぐらいたり込みを入れる。



- 3 生姜は針生姜にして、水につけておく。



- 4 鍋にだし汁、酒、薄口醤油、濃口醤油、みりんを入れ、煮立てる。



- 5 めばるを1匹入れ、煮立ったらまた1匹という具合に、煮汁の温度を保ちながら入れていく。

ここがPOINT 弱火で煮ると臭みが出てしまうので、やや強めの中火で煮ること。魚をまとめて入れると、煮汁の温度が急激に下がり、魚どうしがくっついてしまうので注意! 煮汁が煮立っていることを確認しながら1匹ずつ入れましょう。



- 6 魚を全部入れ、煮立ったらあくをすくい取りながら、やや強めの中火でぐつぐつ煮る。



- 7 クッキングペーパーで落し蓋をし、煮つめていく。



- 8 途中数回煮汁をかけながら、煮汁がある程度なくなるまで、煮つめる。煮あがる直前に蕗を加え、蕗が温まったら出来上がり。