

2015年2月15日

## FUKUDA 'キッチンVOL. 12 レシピ

・寒さを吹き飛ばす鶏料理と季節の具たくさんサラダ

### ■里芋と厚揚げサラダ

#### ◎ 材料(4人前)

・海老	3本	・里芋	4ヶ
・厚揚げ	50~70g	・マヨネーズ	大サジ 2
・金時人参	50g	・塩	少々
・ブロッコリー	30g	・胡椒	少々

#### ◎ 作り方

- 1 里芋は皮をむき、1cm角に切りぬめりを取り油で揚げます。
- 2 半端な芋は、電子レンジで蒸してつぶしておきます。
- 3 ブロッコリーは、小指の先ぐらいにばらして茹でます。
- 4 金時人参は、里芋と同じ大きさに切り茹でます。
- 5 厚揚げも同じ大きさに切ります。
- 6 海老は塩茹でし、皮をむき小口に切ります。
- 7 金時人参、厚揚げは、お吸い物ぐらいの味の汁にて煮ておきます。
- 8 ②に、塩、胡椒、マヨネーズを合せ練り、各材料とまぜ合せ、小鉢等に盛り付けます。

### ■鴨根深汁(かもねぶかじる)

#### ◎ 材料(4人前)

・鴨むね肉	120g	・淡口醤油	40cc
・長葱	2本	・味醂	40cc
・出し汁	400cc	・酒	20cc
・柚子の皮			

#### ◎ 作り方

- 1 長葱を焼いて5cm~7cm位に切ります。
- 2 鴨肉は、皮面に包丁を入れ、弱火にて皮面をきつね色によく焼き、後に、身面も焼き(ミデアムレア)ます。
- 3 出し汁;10、淡口醤油;1、味醂;1、酒;20ccの汁を火にかけます。沸騰したら、焼葱、鴨の切り身を入れ、温めたお椀に盛り付け、柚子の皮を一切れのせます。

### ■鶏のケチャップ煮

#### ◎ 材料(4人前)

・鶏正肉	500g 2枚	◎合わせ出し汁	
・トマトケチャップ	100cc、	・カツオ出し	300cc
・ウスターソース	30cc	・味醂	60cc
・砂糖	15g	・醤油	30cc
		・酒	50cc
・ジャガイモ			
・人参			
・ブロッコリー			

### ◎ 作り方

- 1 鶏正肉は、皮を内にして巻き、タコ糸にて縛り、フライパンにてきつね色に焼きます。
- 2 合せ出し汁で、汁が半分になる位煮ます。後ちに、トマケチャップ、ウスターソース、砂糖を加え、弱火にて10分位煮てさまし味をしみこませます。
- 3 包丁して、温めて盛り付けます。  
☆ボイルしたジャガイモ、人参、ブロッコリーなどを色よく盛り付けてください。

以上