

# 料理人の技

今回「割烹とよだ」5代目、橋本亨さんが伝授してくださったのは、「炒り鶏」です。お店ではお弁当やコースの炊き合わせのお料理として出されています。栄養満点で家庭でも人気の1品ですが、煮崩してしまったり、味がしみこまなかったり、上手に作れないとの悩みも多いのが「炒り鶏」。材料の大きさを揃えて切ることと最初に下茹でをしておくことがポイントです。



## 【材料(4人分)】

鶏肉(皮付)100g 里芋8個 にんじん1/3本  
れんこん1/2節 たけのこ1/2節 こんにやく1/2個  
絹さや8枚

## 調味料

出汁500cc 砂糖大さじ4  
赤酒(なければ味醂で代用しても)大さじ2  
酒大さじ2 醤油大さじ2 ごま油小さじ1



別の大きめの鍋にごま油を入れ、  
鶏肉を加えて中火で炒める。  
肉に油が回って表面が白くなったら、  
下茹でした野菜とこんにやくを加え、サッと炒める。

※材料を炒めると、煮たときに味がよく染み込みます。  
※鶏肉はサッと炒めればOKです。  
※皮に焦げ目が付くまで炒める必要はありません。  
※材料が大きめなので、葉巻ではなく  
しゃもじや木ベラで炒めた方がいいでしょう。



里芋は皮をむき、大きければ半分切る。  
にんじん、れんこんは皮をむき、  
れんこんは酢水(材料外)に漬けてアクを抜く。  
鶏肉は黄色い脂肪を丁寧に取り除く。  
材料を同じ大きさに切りそろえると  
味が均等にしみこみます。  
全ての材料を里芋と同じ大きさに切りそろえます。



材料に油が回ったら出汁を注いで中火で煮る。  
沸騰したら砂糖を加え、  
1分ほどして砂糖が溶けたら赤酒と酒を加え、  
さらに中火で煮る。



絹さや以外の野菜とこんにやくを  
3分ほど下茹でします。

絹さやは筋を取り、サッと  
塩(材料外)茹でにする。



煮汁が半分程度まで煮詰まったら  
醤油を加えて煮上げる。  
中火のまま煮て、  
煮汁が鍋底に少し残る程度まで煮含めてゆく。

※10分程煮れば完成です。途中目を離し、  
鍋を焦がさないように注意しましょう。



煮上がったら1人分ずつ器に彩り良く盛り付け、  
半分に切った絹さやを添える。  
木の芽(材料外)などがあれば  
あしらいにのせると、味も良く、  
見た目にも美しい。