

料理人の技

今回「つきぢ田村」3代目、田村隆さんが伝授してくださったのは「鶏の鋏焼き」です。フライパン1つで手早く調理でき、味醂と醤油ベースの甘辛味のたれで付けた鶏肉表面の照り色が食欲をそそり、ご飯によく合う逸品です。



鶏肉にAを入れ、アルミホイルで落し蓋をして煮ます。鶏に8分目火が通ったところで長ねぎ、椎茸を加えます。
※鶏はフォークを刺してみですっと通れば中まで火が通っています。落し蓋やフライパンの大きさの状態によりますが、大体15分が目安です。更に加熱が必要のようでしたら、水を適宜加えましょう。

BACK

NEXT

(材料：4人分)



鶏もも肉・・・2枚	A (合わせ調味料)
しし唐・・・8つ	水・・・・・・・・100cc
椎茸・・・・・・4枚	酒・・・・・・・・100cc
長ねぎ・・・・1本	砂糖・・・・・・大さじ3
生姜・・・・・・30グラム	味醂、醤油・・・各50cc

BACK

NEXT



再び落し蓋をして3～4分そのまま火にかけます。この間に、しし唐に焼き目をつけます。2～3個をフォークに刺してコンロで直接焼きます。落し蓋を取り、煮詰まってきたタレを鶏に上から何度かけ表面に照りを出します。最後に焼き目をつけたしし唐を入れ、タレにからませます。
※しし唐は焼き目をつけることで、香ばしくなります。

BACK

NEXT

●準備

Aを一緒に合わせておきます(フライパンに入れる時、アルコールが燃える心配もなく注ぐ手間も一度ですみます)。
長ねぎは3センチ位に長さを揃えて切り、椎茸は石づきをとり、蓋に包丁目を細かく入れて味を染み込みやすくしておきます。
生姜は皮のまま2～3枚に切っておきます。
鶏もも肉はフォークで皮目全体を刺し、味がしみ込み易いようにして、塩コショウを薄くふっておきます。
※鶏肉はまな板に雑菌がつくので野菜から切りましょう。椎茸は十字に切り込みを入れ余分な部分を捨てる必要はありません)

BACK

NEXT



鶏を食べ易く切り、お皿に、鶏、野菜の順に盛りつけ、最後に上からタレをかけて、出来上がり。
※鶏を切る時は包丁を押し付けず、全体を前後させるのが上手に切るコツです。

BACK

NEXT



フライパンを強火で熱し、鶏を皮目から焼きます。きつね色より強めの焼き色がついたら、裏返し、生姜を加えます。
※テフロン加工のフライパンなら鶏肉から出る油だけで十分です。余分な油はキッチンペーパーで拭き取りながら焼きましょう。

BACK

NEXT

●料理人からアドバイス

残ってしまったら冷蔵庫に入れておくと煮こごりができ、温かいご飯に乗せて食べると更に楽しめます。しし唐は長ねぎの青い部分やグリーンアスパラ等でも代用できます。

BACK