

手羽先のごまみそ鍋



<材料>

鶏手羽先 6本 大根 300g 春菊 80g えのき茸 200g 長ねぎ 1本

<<調味料A>>

だし汁 120cc 砂糖 大さじ1 酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ1

<<調味料B>>

上高地みそ 50g 練りごま(白) 30g

【作り方】

- ① 大根は皮をむいて縦4等分にして7~8cm幅に切る。
- ② 春菊は葉の部分を摘み取る。
- ③ 長ねぎは斜め切りにする。
- ④ えのき茸は根元を切ってほぐす。
- ⑤ 手羽先は骨と骨の間に切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ1をいれて手羽先を並べ、両面こんがり焼き色をつける。
- ⑦ 土鍋(8号)に⑥と調味料Aを入れて煮立たせ、アクを取り除いて大根を加える。ふたをして弱火にして煮る。
- ⑧ 大根に火が通ったら長ねぎ、えのき茸、春菊を加えてさっと煮る。
- ⑨ 小さいボウルに調味料Bを入れて⑧の煮汁で溶きのばして加え、味を調える。