

オクラと鶏むね肉の卵とじ



<材料>

オクラ8本 鶏むね肉100g なす2本(200g) 卵3個

<<調味料B>>

だし汁200cc 砂糖大さじ1 酒大さじ1 みりん大さじ1 みそ45g
練ごま15g

【作り方】

- ① オクラはガクを削り取り、塩をふって両手でこするようにもんで産毛を取る。
塩をつけたまま熱湯で1分30秒から2分ゆで、斜め半分に切る。
- ② なすはへたを切り、縦半分にして2㎝厚さに切る。
- ③ 鶏肉はそぎ切りにして、細長く切る。
- ④ 卵は溶きほぐしておく。
- ⑤ なべに調味料Bを入れ、煮立ってきたらなすと鶏肉を加えて約3分煮る。
- ⑥ 鶏肉に火が通ったらオクラを加えてさっと煮る。
- ⑦ 味を調べて、④の溶き卵を回し入れサッと火を通す。

※ポイント

オクラは水洗いして、塩で表面をこすり、産毛を取り除いてから調理すると色鮮やかで食感もよくなる。細かくするほど粘り気が強くなるので、料理によって切り方を工夫する。ガクの部分には少し苦味があるので、削り取って使う。