



では、早速、作り方を説明していこう。

モツは、必須アミノ酸やビタミン類などを多く含む、バランスのとれた栄養食品であり、なかでもレバー(きも)は、牛、豚、鶏、魚のいずれであるかを問わず、ビタミンAをはじめとする各種ビタミンの固まりと言っているほどに栄養価が高い。

鶏モツの料理法としては、焼き鳥が一番ポピュラーだろうが、家庭で気軽に、というわけにはいかないし、冷めるとおいしくない。家庭で簡単につくれて、冷めてもおいしく食べられるのが、シヨウガ煮である。

鶏モツを煮る

吉田 清彦

◇41◇

アツカ そのな 料理の カラクリ

用意するものは、鶏モツ二百疋とシヨウガ親指大一個。それに、水六十cc、みりん六十cc、しょうゆ三十cc、酒少々。鶏モツは、鮮度の落ちが早いので、鶏肉専門の店などで、できるだけ新鮮なものを買ってくる。

水に浸けてざっと洗ったあと、しばらくの間、水を細く流しっぱなしにしておく。そ

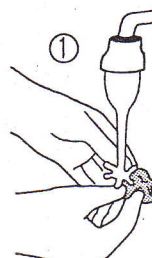
強火で一気に煮詰め ふっくらと仕上げる

のあと、取り出して水気を切ったあと、二〜三枚角に切る。この時、黒い血の固まりの部分は丁寧に取り除いておく。シヨウガは皮付きのまま、細く千切りにする。

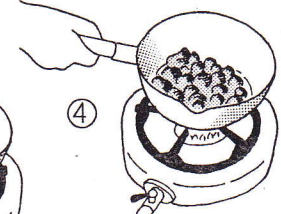
手鍋(なべ)に鶏モツとシヨウガを入れ、水、みりん、しょうゆ、酒を加えて、火にかける。煮汁が沸騰してきた



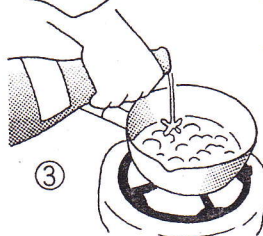
シヨウガは皮付きのまま、千切りにする。



鶏モツは2〜3センチ角に切り、血の部分を丁寧に取り除く。



汁気が減ってきたら中火にし、汁気がほとんどなくなってきたまで煮る。



鍋に入れ、水、しょうゆ、酒などを加え、火にかけて煮る。

来上がりである。

この間、火から離れず、ずっと鍋の横にいて、火を止めるタイミングを誤らないことが肝要である。

ら中火にし、浮いてくるアクを丁寧に取っていく。そのあと、再び火を少し強くして、時折手鍋をゆすりながら、煮汁がどんどん減っていくのに任せる。十分もたれば、煮汁がほとんどなくなっで、手鍋の底がチリチリと焦げつきそうになってくるので、その時点で火を止めて出す(幸)

(家事としての男の手料理主)