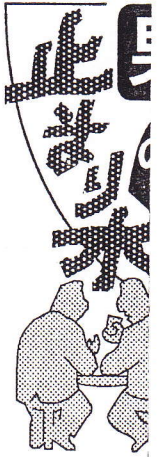


11/27



筑前煮というのは、鶏肉と野菜をまず油で炒(いた)めて、そのあと調味料を加えて煎(い)り煮したものである。

水気が少なく、味が深くしみ込んでるので、冷めても味が変わらず、また、日持ちも比較的良好い。

さらに、根菜類をたっぷりと食べることができて、材料代もあまりかからないので、家庭料理としては大変重宝である。

材料は、これといった決まりはないが、一般的に使われるものとしては、鶏肉以外にある。

アツカ そうなの 料理の カラクリ

吉田

清彦

◇46◇

筑前煮をつくる

はゴボウ、レンコン、ニンジンが、まずあげられ、ほかに、シイタケ、コンニャク、小イモ、ゆでタケノコなどを使うこともある。

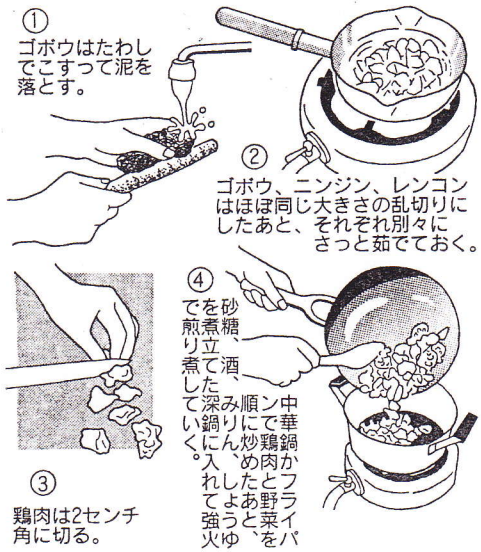
代表的な材料の分量と手順に書くところになる。

四人分として、鶏もも肉が一枚(約二百五十疋)、ゴボウが一本(約百五十疋)、レンコンが二分の一節(約百疋)、ニンジンが一本(約百五十疋)。

ほぼ同じ大きさに 材料を乱切りに...

ゴボウは金たわしでこすって泥を落としたあと、小さめの乱切りにして、水の中に落とし込む。レンコンも乱切り、または四つ割りして小口から切り、水に浸ける。ニンジンも乱切りにする。そして、そのあと、それぞれを、別々にさっとゆでしておく。

鶏もも肉は一口大(二枚角)に切り、軽く塩・こしょうし



ておく。鶏肉も含めて材料はすべて、だいたい同じ大きさに切りそろえておく。

つぎに、中華鍋を熱くして、油大さじ二杯を加えて熱し、鶏肉を炒める。火が通ったら、鶏肉をいったん取り出し、そのあとにゴボウ、レンコン、ニンジンを入れて炒めておく。

それとは別に、深鍋に砂糖、みりん各大さじ二杯、しょうゆ大さじ三杯を入れて煮立てる。

そこへ、さきほどの鶏肉を入れて煮立てて、いったん取り出し、つぎに野菜を移し入れて、木杓子(しゃくし)でかき混ぜながら強めの火で煎りつけていく。

煮汁が半分ほどになったら、ここで鶏肉を元に戻して、強火でさらに煎り煮していき、煮汁がほぼなくなったら出来上がりである。

(家事としての男の手料理主 幸)