

野菜

煮る

和食

筑前煮

根菜たっぷりの温野菜で
体にやさしいお惣菜。

エネルギー(1人分):343kcal/たんぱく質:17.5g/脂質:13.7g/炭水化物:34.7g/塩分:2.4g

材料(4人分)

鶏もも肉 1枚
たけのこ(茹でたもの) 180g
にんじん 180g
ごぼう 1本
れんこん 180g
干しいたけ 4~5枚
こんにゃく 1/2丁
さやえんどう 適量
サラダ油 適量
(煮汁)
しいたけの戻し汁 カップ1
だし汁 カップ1
濃口しょうゆ 大さじ6
みりん 大さじ4
酒 大さじ4
砂糖 大さじ4

1. 鶏肉は一口大に切ります。たけのこ、ニンジン、ゴボウ、レンコンは乱切りにしてから水にさらしておきます。さやえんどうは筋を取り塩茹でし、2cmの斜め切りにします。こんにゃくは茹でて一口大にちぎります。
2. 干しいたけはカップ1強の水で戻し、軸を取り、大きければ半分に切ります。戻し汁は、だし汁として利用するのでおきます。
3. 鍋にサラダ油を馴染ませてから熱し、鶏肉を入れてヒーター火力4(中火)で炒め、色が変わったらさやえんどう以外の材料を加えてサッと炒めます。
4. 3. にしいたけの戻し汁とだし汁を入れ、煮立ったらアクを取り、酒を入れ、ヒーター火力3(弱めの中火)にして落とし蓋をして約3分加熱します。
5. 材料に熱が通ったら、砂糖、みりん(1/3を残す)を入れ、落とし蓋を戻してさらに約5分煮ます。
6. 5. に濃口しょうゆ(少し残す)を入れ、紙の落とし蓋をして煮汁が少なくなるまでさらに約10分煮含めます。
7. 6. に残しておいたみりと濃口しょうゆを加え、さやえんどうを加えて仕上げます。

Q1 鶏肉が焦げ付いてしまいます。

- A 鍋が高温になりすぎているのが原因でしょう。鍋を温める時にヒーター火力4(中火)を中程度で温めるか、全体を高温に熱した後、中央を濡れた布巾で冷やしてから鶏肉を加えるようにしましょう。また、鶏肉を入れる前に鍋を一度ゆすって鍋全体に油を馴染ませましょう。



Q2 アクが上手く取れません。

- A アクが広がった場合は、鍋をIHクッキングヒーターの中心部から少しずらすことで沸騰しない部分が出来、そこにアクをためて一気にすくい取りましょう。



Q3 煮え方にムラが出てしまいます。

- A 鍋の中で多少の温度ムラが出ているのが原因でしょう。煮汁に浸かりきらないような煮物は、軽い落とし蓋をして煮てゆくことで均一に味が馴染みます。



Q4 味付けが均一になりません。

- A 落とし蓋をして、少し強めの火力で鍋の中に対流を起こさせながら煮上げることで、均一に味が付くようになります。煮汁が少なくなれば、鍋を振りながら材料をひっくり返すのも効果的です。