

粉末塩麴

Keihan



撮影料理・スタイリング／kunie ochi
構成／naoki onishi

作り方

- ① 鶏むね肉に粉末塩麴をまぶし（鶏肉に厚みがある場合は、厚みを半分に切っておく）、ポリ袋に入れ、冷蔵庫で一晩寝かしておく。
- ② 干しシイタケを水で戻し、やわらかく戻ったら軸を切り落とし、薄切りにする。シイタケの戻し汁と水を合わせて 1 カップになるようにし、シイタケ、④とともに鍋に入れ、汁けがなくなるまで煮含める。
- ③ 鍋に水 4 カップ、①のむね肉、しょうが、鶏がらスープの素を入れ、火にかける。沸騰したらアクを取り除き、弱火にして 15 分間煮る。むね肉を取り出し、粗熱が取れたら粗くほぐしておく。
- ④ 錦糸卵を作る。卵を割りほぐし、塩少々（分量外）を入れ、フライパンで薄く焼く。粗熱が取れたら、細くきざんでおく。
- ⑤ ③のスープをこし、好みで塩、醤油（分量外）で味を調える。
- ⑥ 器にごはんを盛り、鶏肉、シイタケ、錦糸卵、青ネギ、紅シヨウガを載せ、⑤のスープを注いでいただく。

材料（2 人分）

ごはん 茶碗 2 杯分
 鶏むね肉 1 枚（およそ 250 g）
 粉末塩麴 大さじ 1 杯半
 鶏がらスープの素 大さじ 1
 しょうが 1 かけ（薄切り）
 干しシイタケ 2 枚
 砂糖 小さじ 1
 ④ みりん 小さじ 1
 しょうゆ 小さじ 1
 卵 1 個
 刻みネギ 適量
 紅しょうが 適量

