



海の香りで旨み豊かに
塩ゆで鶏肉の
ノリソース添え

しつとりとゆで上げた鶏肉をサラダ仕立てに、
隠し味にワサビを加えた磯風味で、
味がしっかり決まります。

● 材料 (4人分)

- 鶏モモ肉……………2枚(約500g)
 - 水……………1.5ℓ
 - ショウガ……………2片
 - 長ネギ(青い部分)……………1本分
 - 酒……………大さじ4
 - 塩……………大さじ2
 - ノリつくだ煮、酒……………各大さじ4
 - ゴマ……………小さじ2
 - 練りワサビ……………小さじ1
- 混ぜ合わせる
- キュウリ、大根、ニンジン…各適量
↳ それぞれ千切りにする

● 作り方

- 1 鶏肉は観音開きにして厚みを均一にする。ショウガは皮付きのまま薄切りに、長ネギはぶつ切りにする。
- 2 鍋に水、ショウガ、長ネギ、塩を入れて沸騰させ、鶏肉を入れる(写真)。再び沸騰したらヒーター弱で約10分ゆで、加熱を止めてそのまま冷ます。
- 3 鶏肉を取り出して食べやすい大きさに裂き、野菜と共に器に盛ってAをかける。



熱湯に鶏肉を入れる。IHはコンロ周りが熱くなりやすく、夏でも快適

おいしいe-POINT

鶏肉はゆで汁に浸したまま冷まし、塩味をなじませます。残ったゆで汁は、水と残り野菜を加えてスープに。