



## Vol.10 手羽元とクレソンの塩レモン鍋



材料(4人分)



鶏手羽元 ..... 8本  
白菜 ..1/4個程度(600g前後)  
しめじ ..... 1パック  
焼き豆腐 ..... 1/2丁  
クレソン ..... 1束  
塩レモンの液 ..... 大さじ1  
オリーブオイル ..... 大さじ1

[材料A]  
水 ..... 800cc  
塩レモンの液 ..... 大さじ1強  
顆粒コンソメ ..... 小さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ2  
黒こしょう ..... 適量  
塩レモン(輪切り) ..... 1枚  
塩レモンの液 ..... 適量

### 作り方

1. 材料Aを準備する。



- 手羽元はさっと熱湯にくぐらせ、2、3箇所切り込みを入れて、塩レモンの液をもみこみ、10分ほどおく。
- 白菜はざく切りに、しめじは石づきを切り落としてほぐす。焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、クレソンは根と硬い茎は切り落とし半分に切っておく。
- フライパンにオリーブオイルをしき、2の手羽元を表面に焼き色がつかうまで焼く。
- 調理鍋に4の手羽元、白菜、焼き豆腐、しめじを入れる。材料Aを加え中火にかける。沸とう火を弱めフタをして10分加熱して火を止める。

6. 調理鍋を保温容器に入れて30分以上保温調理する。



- 所定の時間が経過したら、クレソンを加えて15秒ほど保温。
- 器に取り分け、いちょう切りした輪切りの塩レモンをのせたら出来上がり。  
お好みで塩レモンの液で味を調整したり、黒こしょうをトッピングしてもおいしく召し上がれます。

### 【塩レモン】

レモン(国産ノーワックス)--2個(250g)  
塩 ..... 50g

瓶を煮ぶつ消毒する。よく洗い水気を拭き取ったレモンを5mm厚の輪切りにする。瓶に塩、レモン、塩と交互に入れて、最後に塩を入れてフタをする。1日1回くらい瓶を振って混ぜるようにする。冷蔵庫で1週間以上おく。

