

## 酒肴・鶏ガラ煮

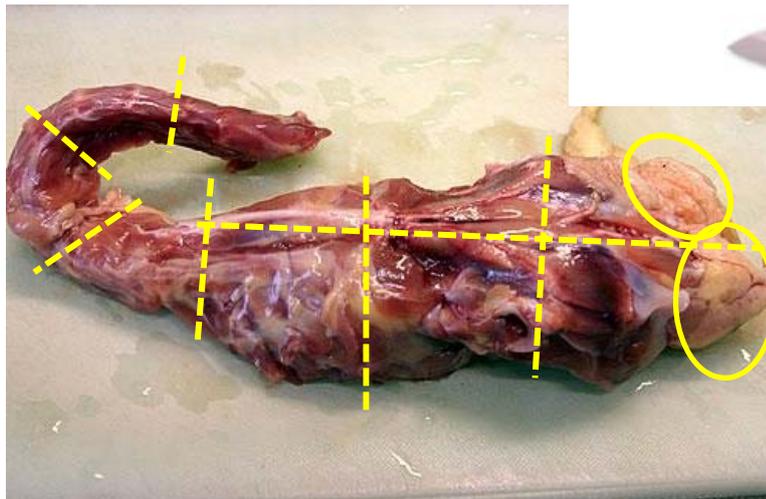
これぞ男の料理？です。材料はマーケットで売っている安い鶏ガラを使います。前は一羽50円でしたが、最近は60~100円近くしていますね。ここで気を付けなければいけないのは、比内地鶏ガラは決して買ってはいけません。300円近くしますし、だいいち、旨い軟骨部分が無いのですから...安いブロイラーガラが最高。60円でビール一本充分に楽しめます。俗に「せせり」という首肉のところなど本当に旨いですよ。捨てるようなところの骨にかぶりつき、軟骨やアバラの骨なんかも食べてしまう野趣が酒の肴としての醍醐味。残ったスープも酒の合いの手になりますし、ラーメンを作ってもネ。早い・安い・旨い の酒肴です。ビールか焼酎・ウイスキーと一緒にどうぞ。

<用意するもの>

鶏ガラ一羽 分  
コンソメの素 1~2個  
塩 or しょう油



<つくりかた>



← アブラなので捨てる

- ① 上図のように、出刃包丁で切り分け、温水で洗う。黄色い部分がありますが、これは油なので捨てます。内臓の一部がついていますが、これはそのまま煮て食べても大丈夫。
- ② 多めに水を入れて熱湯にし、ガラとコンソメの素を入れる。アクが多量に出るので、掬っては捨てる。
- ③ アクが出なくなったら、味付けする。 塩+黒胡椒 ⇒ ビール・焼酎・ウイスキー  
しょう油(そばつゆ)+みりん+ニンニク ⇒ 日本酒
- ④ 骨に張り付いた肉と軟骨を楽しむものなので、煮過ぎてスープに肉の旨味を出さないこと。熱湯にガラを入れてから、7~8分で作り上げることを目標にしてください。