

手羽先煮

以前本欄で「酒肴・鳥ガラ煮」を紹介しましたが、「いくらなんでも人には出せないよ」と思われた方も、これなら大丈夫です。作り置きすれば、暖めても、冷たいままでも良く、酒肴にもご飯にも、コックリ味でも薄味でも、要はどのような味に仕上がっても、美味しくいただけます。鳥皮と軟骨のコラーゲンの入り混じった滋味が忘れられません。冷めた時の煮こごりごと、ご飯に乗せて食べる感じ・・・想像してみてください。



<用意するもの>

手羽先



しょうが
2片



*しょう油 ・ 砂糖 ・ 酒 ・ みりん
コンソメスープの素 2個

- ① まんべんなく煮汁がかかるように、鍋に手羽先を並べ入れる
- ② 水を、ひたひた程度にいれる
- ③ 火にかけながら、しょう油・砂糖・酒・みりん・スープの素2個 を入れる
- ④ 沸騰してくるとアクがでるので、アクとりをする
- ⑤ アルミホイルを鍋の大きさになるように適当に折って落とし蓋を作り、被せる
- ⑥ 3～5分程度火にかけたら、火を止める
- ⑦ そのまま放っておいて鍋を冷ます。また火にかけて沸騰したら止める。
- ⑧ ⑦を 3回程度繰り返すと出来上がり

④の <しょう油・砂糖・酒・みりん>の比率はいろいろ言われています。各メーカーでしょう油の味・濃さの違いもありますので、5：1：1：1 ～ 10：1：1：1 の間で調節したら如何ですか？ コックリ味が好きならしょう油・砂糖を多めにすりゃOK、要は初めに薄目にしておいて、後でしょう油・砂糖で調節すれば良いのです。何も計量する必要なんかありません、大体で結構、意外に旨くゆくものです。

⑧の「火にかけて止める、冷ます」を繰り返す理由は、*手羽先を煮くたさないため *タンパク質は冷めるときに味がしみると言われています *省エネ(?) からなんです。いつまでもグラググ煮るのも考え物ですよね。実際、この方が冷めた時も、キレイな形と手掴みで食べるにしても、しっかりしていて食べやすいですよ。