

手 羽 煮

酒の肴に手羽があると何となく嬉しいものですね。焼くのもよし、煮るのもよしなんですけれど、焼くのは焼き立てでないと旨くないので、オトコ的には煮手羽を作っておくと便利ではないでしょうか？ 味はアッサリ味が飽きないのでお勧めです。手羽は手でつまんで食べるもの、また骨を分解しながらキレイに食べたいものなので、砂糖を多用したりするとベタベタするからです。

煮手羽は味がしみ込んでいるかどうか、第 1 のポイントです。ですから前の晩から漬けて込みます。第2のポイントは時間をかけて煮過ぎないこと。硬くなります。

この二点を忘れなければ、とっても旨い煮手羽ができますってば！



タッパに入れて一晩。そばつゆ7 醤油3 味醂適当
ショウガをスライスして入れる。上にラップをかけておくとつけ汁が上のほうに回り込みます



つけ汁ごとフライパンに入れます。煮えたなって
思ったら火を止めます。この間 10 分。そのまま
冷ますと汁が煮凝りになるので手羽だけ分ける。



味醂を入れることで旨そう
な艶ができます。ゴマでも振れ
ば一人前の出来栄えとなります。
ショウガだけでなくニン
ニクを入れてもいいですね

残った煮汁はコラーゲンた
っぷり。野菜からとったスープ
と若干の味噌なんかを合わせ
れば立派なラーメンの汁がで
きますよ。

こうして化学調味料を駆逐
した食べ物の輪を拓けてゆく
と、楽しいですよ。