

手 羽 煮

酒の肴に手羽があると何となく嬉しいものですよね。焼くのも良し、煮るのも良しなんですけど、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つ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が、第1のポイントです。ですから前の晩から漬け込みます。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 味醤適當
ショウガをスライスしていれる。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。



味醤を入れることで旨そうな艶がでます。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拡げてゆくと、嬉しいですよ。