

◆ 料理名 母の味！ 私の味！ 鶏肉のカミカミ栗がらめ

◆ 氏名 池内 幸枝 (主婦)



◆ 4人分の材料

- 生椎茸・・・・・・・・・・・・ 6個
- 鶏もも肉・・・・・・・・・・・・ 300g
- 塩コショウ・・・・・・・・・・ 少々
- しょう油・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 生姜・・・・・・・・・・・・ 1カケ
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・ 適量
- 植物油・・・・・・・・・・・・ 適量
- 栗甘露煮・・・・・・・・・・・・ 中1瓶
- コチジャン・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 豆板醤・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

◆ コメント

母から伝わる35年来の料理です。生椎茸を使っているのに加えて独特な食感の栗がポイントで、鶏肉がジューシーで柔らかい！と思ったら、栗のしっかり食感が顔を出す、口に刺激のある料理です。

◆ つくり方

- ① 一口大に切った鶏肉に塩こしょうをし、しょう油とおろし生姜を加えてもみこんでおく。生椎茸は軸をとって4等分、栗は食べやすく切っておく。
- ② ①の鶏肉と生椎茸に片栗粉をまぶして油でカラッと揚げる。
- ③ 揚げた肉と生椎茸、栗の甘露煮を汁ごと合わせて鍋にかけ、コチジャン、豆板醤で味付けする。

◆ 栄養士からのコメント

鶏肉にしっかり下味をつけることと辛みがポイント。生椎茸のほかに彩りと野菜摂取のためにも素揚げのピーマンを入れてみては？また、レタスで包みながら頂くと野菜もとれます。<母から子へ>は料理の原点。次世代に一つでも多く<我が家の味>が残ると良いですね。