



① 鶏肉巻黒椒

(鶏肉の奈良漬け巻物)

(材料)

鶏腿一枚	200g
奈良漬け	50g
人参	10g
アスパラ	20g
葱 絲	

(調味料)

下味付け用	
カキソース	少々
醤油	少々
塩	少々
酒	50g
ブラックペッパー	

(作り方)

- ① 鶏腿肉を開き、下味を付ける
奈良漬け・人参・アスパラを棒状に切る
葱はスライスして、水にさらす
- ② 下味を付けた鶏腿肉に奈良漬、人参、アスパラを並べ入れて巻き、ラップで巻く、この時ラップにブラックペッパーを必ず多めにふる
- ③ 蒸し器で25分～30分蒸す。冷蔵庫で1時間位冷やし、1cm厚位にカットする
葱絲を飾る

*ポイント ラップの表面に多めのブラックペッパーをふる



② 旬菜炒芋

(サトイモと旬野菜の炒め)

(材料)

小松菜又はほうれん草 1束
里芋大 3個位
パプリカ (赤、黄) 少々
葱油 大さじ2
ニンニクみじん切り 小さじ2
葱、生姜片 小さじ2
タカの爪 5~6粒
スープ 100ml
酢 少々 米のとぎ汁

(調味料)

塩 小さじ1
砂糖 小さじ $\frac{1}{2}$
うま味調味料 少々
胡椒 少々
紹興酒 少々 ゴマ油 少々

(作り方)

- ① 里芋は皮をむいて、一口大にスライスする。酢を少々加えて、米のとぎ汁で柔らかくなるまで下茹でする
- ② 小松菜は4等分位にカットし、パプリカ、葱、生姜はスライスする
- ③ 鍋に葱油を入れて、葱・生姜・タカの爪・ニンニクを入れて軽く炒め、スープを少々入れる
- ④ ③に里芋を加えて、少し炒め煮にする。里芋で少し、とろみがついてきたら、小松菜・パプリカを入れ、調味料を加えて炒める

*ポイント 里芋は柔らかくなるまで必ず下茹でする。片栗は使用せずに里芋のぬめりでとろみをつける

