

夏の とやまエコ・レシピ PART2

鶏の梅酒煮 富山県産黒米巻き

調理時間

40分



材料 4人分

- 黒米 …………… 1/2カップ
- バター …………… 小さじ1
- 水 …………… 2/3カップ
- 鶏もも肉 …………… 2枚(500~600g)
- 塩 …………… 小さじ2/3
- 梅酒 …………… 1/3カップ
- 水 …………… 1/3カップ
- 醤油 …………… 大さじ1
- 夏野菜 …………… 適量
(かぼちゃ、ズッキーニ、なす、
パプリカなどお好みで)
- タコ糸 …………… 40~50cmを2本
(鶏肉を縛るための)

作り方

【下ごしらえ】 黒米は洗って30分程水に浸けておく。

- 1 小鍋にバターを入れ弱火にかけ、しっかり水気を切った黒米を入れて炒める。水を加えて蓋をし、3分ほど蒸し炊き状態にして、塩・コショウ(分量外)で味を付け、粗熱を取る。
- 2 鶏肉を巻きやすいように切り開き、厚みを均等にした後で、身の方に塩小さじ1/3とコショウ適量を振り、1を半量ずつ鶏肉にのせて丸めタコ糸で巻く。
- 3 2の表面に塩小さじ1/3とコショウ適量を振る(竹串で皮の表面を刺すと味が染み込みやすい)。
- 4 鍋に梅酒、水、鶏肉を入れ、鍋に蓋をして15分~20分蒸し煮する。
- 5 火が通ったら汁を絡めるようにし、仕上げに醤油を振り入れて更に絡める。鶏肉は冷めたら食べやすい大きさに切る。
- 6 器に5を盛り、蒸した夏野菜を添える。

Eco Point



- ★ 富山産の黒米を使用。
- ★ 鍋に蓋をして熱効率をUP。
- ★ 旬の夏野菜を使用。
- ★ 4は、余熱を利用した保温調理も可能。
(5分強火の後、火から下ろしタオルや新聞紙などで包み、20分ほど置いておくと黒米に肉汁が馴染んで更に美味しく仕上がります。)

今回のナビゲーター/密田裕子さん

家庭料理を中心に、富山県内各地で料理教室を開講する料理研究家。また、栄養士として「食」の指導や、省エネルギー調理法の紹介等、様々な取組みを行っている。

