

鶏肉の八幡巻き

京都府八幡市(やわた)の郷土料理が全国的に広がった、ごぼうが主役のお料理。昔はごぼうに鰻や穴子を巻いて焼いたものでしたが、現在は色々な素材が巻かれています。



エネルギー	895kcal
たんぱく質	46.8 g
脂質	51.8 g
塩分	3.6 g

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚
にんじん	1/2 本
ごぼう	1本
いんげん	3本
食塩	少々
サラダ油	小さじ1
◇調味料A	
しょうゆ	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
水	150ml
和風だし	1g
◇調味料B	
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
さとう	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
水	100ml

作り方

- ごぼうは長さを半分に切って縦4等分に切る。(水にさらして水気を切る)にんじんは皮をむき、ごぼうと同じ太さになるように縦6~8等分。いんげんはへたを切る。
- 鍋に調味料Aを入れて、ごぼう・にんじんを中火にかける。煮立ったら蓋をしてやわらかくなるまで10分くらい煮て、粗熱をとる。
- 鶏肉は、厚さが均一になるように切り込みを入れて開き、ラップをしてめん棒などでたたいて平らにする。塩を振る。
- ごぼう・にんじん・いんげんを鶏肉の幅に合わせてのせ、手前から巻いてタコ糸をきつめに巻き付けてしばる。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、4の鶏肉を巻き終わりを下にして入れる。焼き色がつくまで転がしながら中火で焼き、調味料Bを加える。
- 落とし蓋、蓋をして10分弱火で煮る。(鶏肉を取り出し煮汁にとろみがつくまで中火で煮つめる)
→ 鶏肉を戻し入れて、煮汁にからめ、冷ます。
- タコ糸を取り外し、食べやすい大きさに切る。