



05 雪国きのこと
鶏肉のジューシー塩麴鍋



なんといっても味のきめ手は塩麴。
きのこと塩麴のダブルの美味しさは注目度No.1!

【材料/4人分】

- | | |
|----------------|----------------------|
| 雪国まいたけ …… 1パック | 油揚げ …… 2枚 |
| 雪国しめじ …… 1パック | 塩麴(鶏肉の下味付け用) …… 大さじ2 |
| 鶏モモ肉 …… 600g | A 塩麴 …… 大さじ3 |
| 水菜 …… 1/2束 | 水 …… 1200cc |
| 春菊 …… 1/2束 | |
| 大根 …… 250g | |
| 長ねぎ …… 2本 | |
| 焼き豆腐 …… 1/2丁 | |

調理時間 約20分 | 約556kcal(1人分)
(鶏肉の下味付け時間は除く)

【作り方】

- 1 鶏肉は一口大に切り、塩麴をまぶして20分程置いておく。
- 2 雪国きのは食べやすい大きさにさく。
- 3 水菜、春菊はザク切り、大根は5mm幅の輪切り、長ねぎは筒切りにして焼き網で色が付くまで焼く。焼き豆腐は1cm幅に切り、油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- 4 土鍋に①、②、③を盛り込み、合わせたAを入れて火にかけ、具材に火が通ったらできあがり。
※お好みで輪切りにした赤唐辛子を散らす。



作り方のPoint

塩麴で下味を付けた鶏肉は、うま味たっぷりジューシーに大変身。



ご飯を加えて、
奥深い風味を楽しむ
“塩麴雑炊”のできあがり。