

減圧で味が染みた

筑前煮



調理時間 約 50分

材料 4人分

鶏もも肉 200g
れんこん 150g
にんじん 100g
こんにゃく 100g
生椎茸 4枚
たけのこ 150g
ごぼう 1本
ぎんなん 8個

A

砂糖 大さじ4
酒 大さじ3
水 適量
昆布だし ひたひた

しょうゆ 大さじ4
みりん 大さじ2

絹さや(ゆで) 4枚
白ごま 適宜

作り方

1. 材料はひと口大に切り、下茹でします。
2. 鍋に1を入れてAを入れて火にかけ、沸騰するまで強火、アクが出たら中火にしてアクを取り、落とし蓋と蓋をして15分加熱、消火。10分減圧。
3. 野菜に竹串がスッと刺さったら落とし蓋を取り、しょうゆを加えて強火で煮詰めます。煮汁が半分くらいになったらみりんを加え照りを出します。
4. 3を器に盛り、絹さや、白ごまを飾ります。