

サワールージュと鶏手羽元の煮込み

レシピ作成者 株式会社カケルプロジェクト 花澤 文乃

サワールージュの酸味や甘さで味に深みがでて、長く煮込まなくても肉が柔らかく仕上がります。



材料 (4人分)

鶏手羽元	8本
サワールージュ	1個
醤油	50cc
味醂	25cc
水	適量



◆◇作り方◇◆

- ①サワールージュは縦に8等分にする。
- ②鍋に材料をすべて入れ、水はひたるくらいに入れる。クッキングシートで落とし蓋をして中火で煮る。
- ③沸騰してきたら、火加減をコトコトするくらいに弱め、15分～20分煮る。煮汁の味をみて調える。



◆◇作り方のポイント◇◆

- ・サワールージュを洗うときに、塩、または重曹と少量の水を手にのせサワールージュを磨くように洗ってあげると皮の汚れが落ちやすくなります。皮にはポリフェノールが多く含まれているので皮ごと使うのがおすすめです。
- ・りんごに含まれる酵素の働きで肉が柔らかく仕上がります。
- ・お好みで醤油の量を調整してください。