

## LIFE-032

# おとうさん焼いて食べてね、の 鶏のてりやき。

飯島奈美



### 材料（2～3人分）

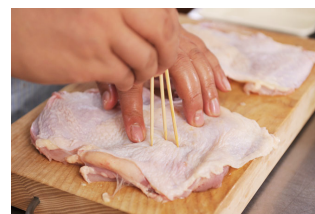
- ・鶏もも肉 2枚（約500g）
- ・酒 大さじ1
- ・塩 ふたつまみ
- ・片栗粉 適量
- ・長ねぎ 1本

#### ●タレ

- ・酒 大さじ5
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・砂糖（ざらめ糖、あるいは白砂糖） 大さじ1と1/2
- ・みりん 大さじ1と1/2

### つくりかた

- ・鶏もも肉の、余分な脂、すじ、  
血のかたまりなどを取り除きます。  
厚い部分がは、厚みが均等になるように  
切れ目を入れ、ひらきます。
- ・皮のほうに、竹串やフォークで多めに穴をあけます。
- ・ボウルで酒、塩を混ぜて、鶏もも肉をひたし、  
キッチンペーパーなどで水分を切ります。
- ・長ねぎを4センチの長さに切っておきます。
- ・ボウルに、酒、しょうゆ、砂糖、みりんを  
合わせ、混ぜておきます。
- ・焼く直前に、鶏もも肉に片栗粉をまぶし、  
余分な粉をはたきます。



## LIFE-032

# おとうさん焼いて食べてね、の 鶏のてりやき。

飯島奈美

### つくりかた（続き）

- 常温のフライパンに、  
皮を下にして鶏もも肉を入れ、  
浮いているところを指でおさえて  
フライパンに密着させます。  
フタをして、中火で5～7分焼きます。  
途中、脂が出たらキッチンペーパーなどで取ります。
- 約4分たったらフタを取り、ネギを入れます。  
ネギは焦げ目がついたらひっくり返します。
- 5分立ったら焼き色を見て、  
うすければもう少し焼きます。
- 余分な脂を取ってから、肉をひっくり返し、  
火を弱めて1分ほど焼きます。
- タレを、皮にかけないようにまわし入れ、  
さらに1分半、煮ます。
- ねぎと肉を取り出し、  
タレを煮詰まる寸前に鶏を一口大に切ります。
- 肉をフライパンに戻し、  
タレをからめ、皿に盛って、  
長ねぎをそえればできあがりです。

