

ウー シャン ショウ チー
五香焼鶏

「ちょっと変わった調味料で食欲アップ!?!」
鶏肉の五香風味焼き



材 料 (4人分)

◇ 材料		◇ 調味料		
鶏モモ肉	2枚	酒	大さじ	2杯
キュウリ	2本	醤油	大さじ	2杯
		砂糖		1杯
		五香粉		適量
		塩		適量
		サラダ油		適量

作り方

- ① 調味料を量り、五香粉以外を混ぜておく。
- ② キュウリを薄い輪切りにし、薄めの塩水に5分程さらした後、水気を切っておく。
- ③ 鶏モモ肉は、切れ目を入れて肉の厚みを整え、分量外の醤油と酒(なくても良い)を全体にからめ、下味をつける(調理の寸前で結構です)。
- ④ フライパンを熱し、サラダ油をしいて強火で皮側を下に蓋をして焼く。
- ⑤ こんがりとし焦げ目がついたら弱火にし蓋をして7~8分焼く。
- ⑥ 鶏肉をひっくり返し、弱火のまま身の側を蓋をして焼く。
- ⑦ 軽く押して身が堅くなったら、①の五香粉以外の混ぜ合わせた調味料を入れ、全体にからめる。
- ⑧ フライパンから取り出し食べやすい大きさに切り、器に盛りキュウリを添える。
- ⑨ フライパンに残った調味料を2分程煮詰め、⑧にかけて出来上がりです。
- ⑩ 五香粉の量を各自お好みで調節しながら、つけて召し上がって下さい。



◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

鶏肉は、切って焼くよりも焼いてから切った方がやわらかくジューシーに仕上がります。五香粉はクセがありますので、召し上がる時に各自お好みで量を調節して下さい。五香粉が手に入らなかったり、苦手な方は「山椒・唐辛子・黒胡椒」等の香辛料を適量混ぜ合わせたものをつけて召し上がってもいいでしょう。