

ゴボウ



フライパンで筑前煮



～材料(2人前)～

鶏もも肉・・・1枚(250g)
れんこん・・・2/3節(150g)
ごぼう・・・1本(150g)
にんじん・・・1本(150g)

お好みで、ゆで絹さやなど

酒・・・・・・・・大さじ2
水・・・・・・・・2/3カップ
「ほんだし」・・・小さじ1
Aみりん・・・・・・・・大さじ1・1/2
Aしょうゆ・・・・・・・・大さじ1
A砂糖・・・・・・・・小さじ1
サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2

～つくりかた～

- 1 鶏肉は3cm角に切る。
- 2 れんこんは皮をむき、ひと口大に切る。
※1 酢水をはったボウルに3分ほどつけ、ザルに上げて水気をきる。
- 3 ゴボウは包丁の背で表面をかるくこすって皮を取り、2～3cm幅の斜め切りにする。
※1 酢水をはったボウルに5分ほどつけ、ザルに上げて水気をきる。
- 4 にんじんは、ひと口大の乱切りにする。
※1：ボウルたっぷりの水に酢小さじ1/2程度
- 5 フライパンに油を熱し、①の鶏肉を入れて表面の色が変わるくらいまで焼く。
②のれんこん、③のゴボウ、④のにんじんを加えて炒め合わせる。
- 6 全体に油がまわったら、酒を入れ、水、「ほんだし」を順に加える。煮立ったらAを加えて混ぜ、再び煮立ったら弱火にし、フタをして10～15分煮る。
- 7 フタを取って強火にし、フライパンを揺すりながら、煮汁が少なくなるまで煮つめたら完成。

ゴボウは空気に触れると**変色**します。アク抜きをせず調理すると、他の食材に**色移り**して見た目が悪くなります。

切ったゴボウを**酢水**につけてアク抜きをすると、変色を防げます。



ゴボウのアクは、**ポリフェノール**であり、体に良い成分でもあるため、アク抜きは必ずしもする下準備ではありません。

皮に栄養
たっぷり!



お好みで茹でた絹さやを散らすと見た目もgood!