

大和肉鶏のすき焼き



作り方

- 1 料理酒、みりんを鍋に入れて強火でひと煮立ちさせて煮切る。
- 2 ひと煮立ちしたら中火にして三温糖を加える。三温糖が溶けたら、しょうゆを加え、沸騰したら火を止める。
- 3 鶏肉はそぎ切り、白菜と結崎ネブカはざく切り、大和きくなのは根元を落とし半分に切る。キノコ類は石づきを切り落とし、シメジとエノキ茸は小房に分ける。白滝は長さ5cmほどに切り下茹です。焼き豆腐は4等分に切る。
- 4 別の鍋を熱し、サラダ油を入れ、3の鶏肉を皮面から焼き、少し焼き色をつける。
- 5 4に3の野菜やキノコ類などを加え、2を回し入れて煮る。
- 6 食材に火が通ったら完成。お好みで卵とともに。



大和肉鶏

戦前に「肉質が良い」と名声を博した「大和かしわ」の味を復活させるため、県が試行錯誤して生み出した品種。コクと旨み、適度な脂肪、程よく締まった肉質などが特長。



新発見!
おいしい
奈良

Vol.77

材料 (4人分)

- 大和肉鶏(もも肉) 400g
- 白菜 1/8株
- 結崎ネブカ(ネギでも可) 1束
- 大和きくな(春菊でも可) 1束
- シイタケ 4枚
- シメジ 1パック
- エノキ茸 1パック
- 焼き豆腐 1/2丁
- 白滝 1袋
- サラダ油 適量

割り下

- 料理酒 360ml
- みりん 180ml
- しょうゆ 180ml
- 三温糖 80g

お好みで

- 卵(温泉卵でも可) 4個

レシピ考案者

大和料理 物集女
店主 木村 博宜さん



すき焼きの最後はうどんや三輪素麺がオススメ。卵を温泉卵にしてもおいしく召し上がれます。

お店の情報

大和料理 物集女
「シンプルが一番の贅沢」がモットー。採れたての野菜と朝びきの鶏、新鮮な素材にシンプルな味付けと愛情がこもった料理をお届けしています。

所 奈良市大宮町6-6-11
ウイングビル1階
☎0742-36-5566

時 17時~23時(ラストオーダー22時)

休 水曜日・日曜日

問 県豊かな食と農の振興課
☎0742-27-7401 FAX0742-26-6211