

冬みねセブンと手羽先の
赤味噌煮込み

ダイコンのレンビ



コクのある赤味噌は、ダイコンとも鶏肉とも好相性。
たっぷりの煮汁で、あめ色になるまで煮込みます

材料 (4~6人分)

ダイコン	約12cm	〈煮汁〉
手羽先	8本	水
厚揚げ	1枚	砂糖
塩・こしょう	少々	酒
片栗粉	適宜	赤味噌
サラダ油	適宜	しょう油
		みりん

下ごしらえ

ダイコンは厚めに皮をむいて約2cm厚の輪切りにし、さらに半月に切る。
手羽先は先端のとがった部分を関節から切り離し、裏側の骨に沿って切り込みを入れる。

作り方

- ① 手羽先の水分をキッチンペーパーでふき取り、塩・こしょうをして片栗粉をまぶす。厚揚げは8等分に切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、手羽先の両面をこんがり焼いて取り出す。フライパンの油を軽くふき取り、もう一度油をひいてダイコンの両面を焼く。
- ③ 深めの鍋に水800ccを入れて熱し、砂糖と酒を加える。砂糖が溶けたら、(2)と厚揚げを入れて落としプタをし、中火から弱火で10分間煮る。
- ④ (3)に赤味噌、しょう油、みりんを加え、弱火で40分間煮込む。火を止めて冷まし、食べる直前にもう一度加熱する。