

「ゴールドラッシュ」と  
鶏手羽先の煮込み

トウモロコシのレシピ



お酢でさっぱり!!  
トウモロコシの甘みがおいしい

手羽先煮込み

材料（4人分）

トウモロコシ「ゴールドラッシュ」	1本
鶏手羽先	4本
ニンジン	1本
ネギ	1本
キヌサヤ	8枚
サラダ油	大さじ1
みりん	150cc
A 酢	50cc
しょうゆ	80～100cc
水	150cc

作り方

- ① 「ゴールドラッシュ」をラップで包み、電子レンジ(500w)で約1分加熱し、上下を返してさらに1分加熱します。あら熱がとれたら5cmほどのぶつ切りにし、さらに半月切りにします。
- ② 手羽先は関節で切って水気を拭いておきます。
- ③ ニンジンは乱切り、ネギは4～5cm長さのぶつ切りにします。キヌサヤはスジを取り、塩ゆでしておきます。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、手羽先を皮目からキツネ色になるまで炒めます。ニンジンとネギも合わせてサッと炒め、Aを入れて落しぶたをして20分ほど煮込みます。
- ⑤ (4)の鍋に「ゴールドラッシュ」を入れて、さらに5分ほど煮込みます。
- ⑥ 器に盛りつけ、キヌサヤを彩りよく飾ります。

ワンポイント

「ゴールドラッシュ」は粒皮がやわらかいので、仕上げに軽く煮込む程度でOKです。