

# 茄子と白オクラと鶏肉の柚子胡椒風味

～長州赤どり料理～

(約4人分)



## 材料

茄子	5本	茶せん切り (大きさににより輪切りでも可)
柚子胡椒	小さじ1	
青じそ	6枚	細い千切り
赤どりもも肉	200g	薄く切り、片栗粉を塗す
出し汁	270cc	
白オクラ	50g	ガクの処理をし、大きければ適宜切っておく
揚げ油		
砂糖	小さじ4	
A 塩	小さじ2	
酒	小さじ8	
醤油	大さじ2	

## 作り方

- ① 茄子のへたの周りにあるガクを取り、5mm幅に茶せん切り目を入れる (または輪切り)
- ② 水気を拭いて高温の油で揚げる (美味しそうな焼き色が付けば良い)
- ③ 鍋に出汁2カップを煮立て、砂糖を入れ茄子を入れる
- ④ しばらく煮て、塩、酒、醤油Aを入れる
- ⑤ 片栗粉を塗した鶏肉を熱湯で茹で、④に加える
- ⑥ 煮上がったら白オクラを加え、火を止め20分漬ける
- ⑦ 器に茄子と鶏肉、白オクラを盛り、青じその千切り、柚子胡椒、煮汁をはる。