

# 長州黒かしわ照り焼き

～長州黒かしわ料理～

(約4人分)



## 材料

長州黒かしわもも肉（皮つき）	2枚
時酒（もも肉にまぶす用）	大さじ2
清風ねぎ	1束・・・・・・・・3cm長さ
いり白ごま	大さじ4
れんこん	200g・・・・・・・・乱切り
白オクラ	50g・・・・・・・・1/2に斜め切り
ごま油	小さじ4
調味料	
A 醤油	35cc
みりん	35cc
日本酒	35cc
砂糖	小さじ2
かつお昆布出汁	70cc

## 作り方

- ① 鶏肉に時酒をまぶしておく
- ② 大きなフライパンにごま油を熱し、水気を拭いたもも肉を皮目からしっかり焦げ目が付くまでじっくり焼く（中火、蓋をする）
- ③ 油が出てきたら、肉を寄せ、れんこん、白オクラ、ねぎも炒める  
（スペースがない場合は、材料をトレーに一旦あげてそれぞれしっかり炒める）
- ④ もも肉の皮目が焼けたら身の方に返し、鍋に調味料Aを入れ蓋をし、鶏肉に火を通しながら調味料を蒸発させるように火を入れる
- ⑤ 盛り付け後、いり白ごまをふる

※ 大きめの蓋がきちんとできるフライパンが必要になります