



## 土佐あきのおいしい野菜Cooking

寒い冬、ユズの香りであっさり

# 鶏と大根の炒め煮・ゆずあんかけ

### 材料(4人分)

鶏もも肉……………小さめ1枚(200gくらい)  
 大根……………1/2本  
 だし汁……………300cc  
 A { 薄口しょうゆ……………大さじ2と1/2  
     みりん……………大さじ1  
     砂糖……………大さじ1/2  
     ゆず果汁……………小さじ1  
     ゆず皮のすりおろし……………1/2個分  
     水溶き片栗粉……………適宜  
 サラダ油……………少々  
 塩・コショウ・酒……………少々

### つくり方

- ①鶏肉は小さめの一口大に切り、下味をもみこんで10分ほどおく。
- ②大根は皮をむいて、大きめの乱切りにする。
- ③大根が少し柔らかくなるまで茹で、ざるにあげておく。
- ④鍋、またはフライパンにサラダ油少々を熱し、①の鶏と大根を強火で炒める。
- ⑤肉にこんがり焼き色がつき、全体に油が回ったらAの調味料を加え、弱めの中火で約10分煮つめる。
- ⑥火を止め、煮汁を残して具のみを皿に取り出す。
- ⑦残った煮汁を再度煮立たせ、ゆず果汁とゆず皮を加える。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧皿に盛り付けた⑥に⑦のあんを回しかける。

※大根葉をさっと塩茹でてちらすときれいです。



高知県の田舎寿司、酢の物の調味料には欠かせないユズ。土佐あき管内では、安芸市、安田町中山地区、北川村、吉良川町の中山間地区で栽培されており、県内でも有数のユズ産地。10月下旬から12月初旬まで収穫出荷されます。