

《今回の多摩市産》

・きゅうり



・トマト

きゅうりはハウス栽培の普及で年中食べられますが、夏が旬。きゅうりにはカリウムが豊富。夏バテ予防に欠かせません。

【蒸し鶏の作り方】

材料: 鶏の胸肉 1枚(300g)、塩 小さじ 1/2、酒 大さじ 2、しょうが 薄切り 3枚、ネギの青い部分 適宜

- ① 常温に戻した鶏肉は厚い部分を観音開きにし、厚さを均等にしてから肉に塩と酒を振り、適宜フォークを刺して穴を開け、15分置く。
- ② 鍋に水1カップ(200cc)を入れ、くつつと沸騰したら材料全てを入れ、蓋をして弱火で表と裏を3分ずつ蒸し煮にする。
- ③ 火を止め蓋をしたまま余熱で火を通し、粗熱が取れたらゆで汁に漬けたまま冷蔵庫で冷やす。

※茹で汁はスープなどに、蒸し鶏はメイン料理として、あるいは和え物などにも、余すところなく使いまわすととっても便利！

この時期になりますと、冷やし中華が食べたくなりますね！旬の野菜など具をたっぷり乗せて、練り辛子やラー油を添えて、酸味のあるスープに麺を絡めて。サッパリした麺類なのに、なんだかスタミナ食にも思えてくる。今回は夏野菜の王様！「きゅうり」をたっぷり使います。



プラス日々のお助けレシピにもなる、蒸し鶏の作り置きもしちゃいましょう。今回は茹で汁もちゃんと使いますよ。

《材料 2人前》

・中華麺	: 2玉	・中華だし(鶏のゆで汁)	: 120cc
・きゅうり	: 3本	・しょうゆ	: 大さじ22/3
・トマト	: 1個	・砂糖	: 小さじ11/2
・卵	: 1個	・酢	: 大さじ11/2
・鶏の胸肉	: 50g	・ごま油	: 小さじ1
		・柚子胡椒	: お好みで

《作り方》

- ① 左記を参考に蒸し鶏を仕込む(茹で汁は冷やし中華のかけ汁に使用)。
- ② きゅうりは1本は千切りに、2本はすりおろしてザルに上げておく(大根おろしと同じやり方です。ザルに上げておくことで水分が落ち、丁度いい水加減になります)。トマトは角切りに、卵は錦糸卵に、鶏の胸肉は一口大のそぎ切りにして、材料の下準備をしておく。
- ③ 中華たれを合わせて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ たっぷりの湯で中華麺を茹で、茹で上がったなら流水でぬめりを取り、水気をよく切る。ごま油 小さじ 1/2(分量外)を絡めて麺がくっつかないようにしておく。
- ⑤ 皿に麺と具を盛り付け、冷やしたかけ汁をかけて、柚子胡椒を添える。

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri <http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。