

1/20

アツかの料理のカラクリ

◇45◇

吉田 清彦

まず先に、漬け汁(タレ)をつくる。合わせる材料は、しょうゆ、みりん、酒が各大きじ一杯。ゴマ油が大きじ二分の一。塩、こしょうが各少々。そこまですを基本形として、他に、好みで、溜(た)まりしょうゆ、砂糖、酢、シヨウガ汁、トウガラシなどを適当に加えてもよい。

つぎに、鳥もも肉一枚(約二百五十疋)を用意し、皮の方を上にしてまな板の上に置き、肉の分厚いところを何カ所か、包丁の先を突き刺すようにしておく。

こうしておく、漬け汁がしみ込みやすく、また、焼く



鳥もも肉の南蛮焼き

ときに火も通りやすい。

そして、漬け汁に漬けて冷蔵庫に一〜二時間入れておき、味をしみ込ませる。

時間がたったら鶏肉を取り出し、フライパンを熱くして油を少し多めに(大きじ二杯ほど)入れる。薄く煙が出てきたら、火を強火と中火の間くらいに絞って、皮を下にして鶏肉を入れていく。

皮の部分がフライパンにくっつかないように、フライパンを揺すりながら、一分ほど、

油は多めに引いて 強火と中火の間で

火の強さはそのままにして、皮に焼き色をつけていく。

南蛮焼きの最大のポイントはこの油を多めに引いて高温で焼き、最初だけほんの少し皮の方を焦かし加減にして香ばしい香りをつける、というところにある。

つぎに、火を中火と弱火の間くらいに調整して、大きじ



②



①

肉の厚みのある部分に皮の目を入れておく。



④

皮に色目がついたら火加減を調整し、水を加えて蒸し焼きにしていく。



③

フライに加えて、熱油のほうから入れていく。

は絞り加減にしたほうが失敗は少ない。

そのあと、鶏肉を裏返して、火を弱火に絞り、蓋をしたまま、さらに五〜六分焼いてできあがりである。

漬け汁が残っているはずなので、ニンジン、タマネギ、ピーマン、ホウレン草などで野菜炒(いた)めをつくり、塩・こしょうの代わりにその漬け汁を味つけに使うといい。

(家事としての男の手料理)