豆腐にしみこんだ煮菜と鶏肉のうまみ

鶏煮菜豆腐

■材料（4人分）

漬け体菜 250g ～ 300g／鶏手羽先 8個／豆腐（絹）1丁半～2丁／長ねぎ 1本（太いもの）／しょうが 4～5枚（薄切り）／チキンコンソメ（キューブ）1個／酒 大さじ3／砂糖 小さじ1／ごま油 小さじ 1／塩、しょうゆ、こしょう 適宜

■作り方

❶体菜は好みのやり方で、少々の塩味を残して塩出しする。

❷手羽先は良く洗って、羽先部分を切り落とす。体菜は2～3㎝の長さに切る。豆腐は1～2時間水切りし、大きめの一口大に切る。長ねぎは薄い斜め切りにする。

❸厚手の深鍋を火にかけ、手羽先を皮目から入れて焼く。弱～中火でジワジワ焼いて出てきた脂分は拭き取る。両面に焼き色がついたら、酒を注いで、アルコール分をとばす。

❹手羽先がたっぷり浸る程度の水を注ぐ。コンソメと砂糖、ねぎの青い部分、しょうがも加えて火にかける。沸騰したら弱火にし、アクをすくいながら50分煮る。

❺豆腐を加えるか、水気が少なくなっていたら、豆腐がひたる程度の水を足す。ごま油で体菜とねぎを炒め、しんなりしたら落としぶたのように豆腐の上に広げ10分煮る。味見をして味が薄ければ、塩・しょうゆ・こしょうで調味する。その後、味を含ませる。

■ポイント&エピソード

●娘が好きな「鶏手羽中の柔らか煮」は我が家の冬の定番料理です。長ねぎの美味しいこの季節に、山ほどのせん切りを炒めて加えるのがポイントです。夫は豆腐が好物です。煮菜を仲立ちにすれば2人が喜ぶ一皿ができるのではと考えたのがこの料理です。結果は大成功（？）鶏肉と煮菜のうまみが豆腐にしみ込んであっさりとしていながら、しみじみと美味しい一品になりました。

●豆腐は煮くずれが気にならなければ絹ごしの方が口当たりが良いようです。

■栄養価（1人分）

エネルギー219kcal／たんぱく質6.0g／脂質11.5g／炭水化物10.0g／食塩相当量2.4g