

## キャラ弁の会・ランチのレシピ

### 1 醬鶏 (ジャンジー) (2人~3人分)

【材料】 鶏もも肉(皮つき) 1枚、ネギ 10cm、生姜 1片、醤油 大匙2 +  $\alpha$   
料理酒 大匙2、味醂 大匙1、水 100cc ※好みて八角や肉桂(シナモン)で香りづけをする。

#### 【作り方】

- 1) 鶏もも肉の皮側をフォークで数か所刺し、バットに並べて醤油少々を掛けてしばらく放置しておく。時々裏返してまんべんなく醤油が行き渡る様にすればなおよい。
- 2) ネギ 3cm程度のぶつ切り。生姜 極細切り 八角や肉桂は散らばらないようにダシ取り用の小袋に入れて置く。
- 3) 上記のもも肉を鉄板に載せて、200℃に予熱したオーブンに入れ、20分程度焼く。  
中まで火が通らなくとも鶏肉の皮にうっすら焦げ目がつけばよい。  
※中まで日を通しておけば、下ごしらえとして、冷蔵庫や冷凍庫で保管して置くことができる。
- 4) 鍋に、水半カップと醤油大匙2、その他の調味料、ねぎ、生姜を加え、ひと煮立ちしたら、上記鶏肉を加え中火よりやや弱い火力で30分くらい煮込む。  
冷めたら適宜切り分ける。※出来上がった醬鶏も4、5日は冷蔵庫で保存できる(切らなければ1週間くらい)。

### 2 醬蛋 (ジャンタン)

【材料】 ゆで卵 人数分

#### 【作り方】

- 1) 卵を固めにゆでて皮を剥いておく。
- 2) 醬鶏を取り出した煮汁に、皮を剥いたゆで卵を入れ、転がしながら15分程度中火の弱火で煮る。  
醬蛋は作っておくと弁当のおかずの他、インスタントラーメンの具にしたり、前菜にしたり等、色々使えるので重宝する。4、5日は冷蔵庫で保存できる。  
※煮汁が足りなければ醬鶏を似た煮汁と同等の濃度の煮汁を加える。

### 3 家常炒扇貝 (ホタテ貝の炒め物) (2~3人分)

【材料】 小ホタテ 16個、ピーマン3個、人参半本、ネギ10cm、牡蠣油 大匙1  
味醂 大匙1、胡麻油 大匙1弱、その他：生姜 胡椒 塩 カタクリ粉等 適量

#### 【作り方】

- 1) 人参は二つに切って縦に短冊に切る。ピーマンは二つに割って種の部分を取り除き、更に二つに割る。ネギ、生姜をみじん切りにしておく。貝を洗って水をよく切っておく。
- 2) フライパンを熱してごま油を加え、更にみじん切りにしたネギと生姜を加える。香りが出たらホタテ貝を加えよく炒めた後ピーマン、人参を加えてさらに炒める。
- 3) 調味料を加えて炒めた後、しばらく炒めて水溶きカタクリ粉を適量加える。