



# SHERATON

横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ



レシピ考案者/  
横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ  
日本料理 木の花 副料理長 宮山 裕伴

## 名取り(菜鶏) 酢炊き

調理時間:約**50分**



※写真はイメージです。

ほうれん草



+

使ったのは  
この商品



# 名取り(菜鶏)酢炊き

古人は門出のお祝に菜と鶏を炊きあわせ、見事に名を取れと励ましました。

古来よりの言い伝えをもとに、成人の日のお祝メニューとしてご家庭で簡単に作れるようにアレンジいたしました。

## 【材料/4人前】

手羽先	4本
蓮根	140g
人参	80g
舞茸	45g
長葱	45g
ブラックタイガー海老	30g位の物4本
青唐辛子	4本
椎茸	4個
ほうれん草	一把
油	適量

## 〈調味料〉

ミツカン カンタン酢	200cc
出汁(顆粒だしでも可)	1000cc
濃い口醤油	100cc
砂糖	20g
塩	適量
片栗粉	適量

## 【作り方】

- ①手羽先は薄く塩をふり面器にならべ10分位おいたのち、水で洗い水分を良くふきとる。のち、片栗粉をつけ170度の油で5分程揚げる。
- ②海老は殻を外し薄く塩をふり10分程置いたのち水洗いし良く水分をふきとり片栗粉を軽くまぶし170度の油で5秒ほど油通しする。
- ③蓮根は皮を剥き一度水にてさらしポイルする。
- ④人参は乱切りとしポイルする。
- ⑤舞茸は小分けにしておく。
- ⑥椎茸はいしずきをとります。
- ⑦青唐辛子は真ん中に包丁目をいれ種を取り出し海老同様に油通しする。
- ⑧ほうれん草は塩を一つまみ入れた沸騰湯でポイルし水に放ち束ねたのち旨味が逃げない程度に軽く絞る。
- ⑨長葱は5センチ程に切り味が染みやすいよう包丁目を入れる。
- ⑩鍋に分量の出汁、「ミツカン カンタン酢」、醤油、砂糖を入れ火にかけ沸いてきたら先に揚げた手羽を入れ10分程中火で炊きます。
- ⑪のち、人参、蓮根、舞茸、椎茸、長葱を入れ更に10分程中火で炊きます。椎茸、舞茸、長葱は生のままで結構です。
- ⑫火を止める直前に海老、青唐辛子を入れたらそのまま火を止めて鍋ごと冷めるまで置きます。
- ⑬食べる直前に温め、器に⑫とほうれん草を盛り付け、最後にたっぷりと汁を入れ、以上完成です。