

かながわスローフードライフ

神奈川県食生活改善推進団体連絡協議会編

大根と赤唐辛子、白菜と、里芋と、

手軽においしくでききる冬野菜の料理



## 鶏肉のチリ焼き

材料(4人分)

鶏もも肉・・・240g / 大根・・・200g / あさつき・・・  
20g / 赤唐辛子・・・1本 / A(しょうゆ・・・大さじ1・  
レモン汁・・・大さじ1・出し汁・・・大さじ2)  
付け合せ・・・ブロッコリー・ミニトマト

作り方

\*オーブンを230℃から250℃に温めておく。

- ①鶏肉の皮をフォークでさし、一口大に切る。
- ②大根はおろしてざるに上げ、水気を切る。
- ③あさつきは小口切りにし、赤唐辛子は種を抜いて輪切りにする。
- ④Aを合わせ②、③と合わせ混ぜる。
- ⑤アルミ箔を敷き、油少々を塗り、鶏肉の皮を下におき④のたれをたっぷりとのせる。
- ⑥温めておいたオーブンに入れ、15分程度焼く。
- ⑦⑥を皿に盛り、ゆでたブロッコリー、ミニトマトを添える。

大根おろしに赤唐辛子とあさつきの風味が  
柔らかい鶏もも肉をさっぱりと仕上げる鶏肉  
のチリ焼き。帆立貝の香りがミルクで煮た白  
菜の味を引き立てる帆立貝と白菜のミルク煮  
は、寒い冬に体が温まるスープです。里芋と  
柚子味噌は相性ぴったりのお惣菜。どれも手  
軽においしくでききる料理です。





## 帆立貝と白菜のミルク煮

### 材料(4人分)

牛乳・400cc / 白菜・600g / 生姜・一片 / 帆立貝(缶詰)・大1缶 / A(水・300cc・鶏ガラスープの素・小さじ1・酒・大さじ2) / 片栗粉・大さじ1+1/2 / サラダ油・大さじ2 / 塩・小さじ1/3 / こしょう・少々

### 作り方

- ①白菜は長さを3等分に切って2cm幅に切る。生姜はせん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、生姜を炒め、香りが出たら白菜の軸、葉の順に加えて炒める。帆立貝を汁ごと入れ、Aを加えてふたをし、7~8分煮る。
- ③片栗粉を牛乳で溶き、②に加えて一煮立ちさせ、塩とこしょうで味をととのえる。



## 里芋の柚子味噌和え

### 材料(4人分)

里芋(正味)・300g / 青味・適宜 / A(白味噌・大さじ3・酢・大さじ2・だし汁・小さじ2・砂糖・小さじ2) / 柚子の絞り汁・皮のみじん切り・少々

### 作り方

- ①里芋の皮をむいて塩でもんで水洗いしてからゆで、1cmくらいの輪切りにする。
- ②Aを合わせて柚子味噌を作り、①を和える。
- ③器に盛り、青味を添える。