



大好き☆手羽元レシピ♪



2016年
今年の消費委員の
大好きレシピを公開します♡

手羽元かりかり☆フライドチキン♪

【材料】

手羽元 500g

＜漬け込み液＞

お水 1/2カップ
真塩 小さじ1
素精糖 小さじ1
にんにく(すりおろし) 1かけ
ローリエ(あれば) 1枚
黒こしょう 適量

＜かりかり衣＞

小麦粉 大さじ4
片栗粉 大さじ4
ベーキングパウダー ほんの少し
スパイス(カレー粉) 1袋
水にお酢を少々 大さじ2

～前日準備～

- ① 手羽元の袋に漬け込み液の材料を入れ、塩・砂糖がなじむまで軽くもみ、肉全体がつかないように空気を抜いて口をしぼり、冷蔵庫で一晩寝かせる。

～当日～

- ② 新しいビニール袋に、肉と衣の材料を入れ、衣がまんべんなく絡むようよくもむ。
- ③ 中温の油でじっくり揚げる。(約10分)



サラッと手羽元☆チキンカレー♪

【材料】

手羽元 500g

プレーヨーグルト 200g

塩・こしょう 適量

バター 10g
玉ねぎ(みじん切り) 中2個
にんにく(すりおろし) 1かけ
しょうが(すりおろし) 1かけ
カレー粉 大さじ2

トマト缶 1缶(230g)
水 トマト缶1杯分
コンソメ顆粒(8g) 1~2袋
真塩 小さじ1

～前日準備～

- ① 手羽元の袋に塩・こしょうを入れもみこんで、プレーヨーグルトを加え、冷蔵庫で3時間~一晩寝かせる。

～当日～

- ② 厚手の鍋にバター、にんにく、しょうがを入れ、弱火~中火にかける。香りが立ったら玉ねぎを加え、焦がさないようきつめになるまで炒める。(10~15分)
- ③ カレー粉を加え、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- ④ 手羽元をヨーグルトごと鍋に加えて軽く炒め、トマト缶を潰しながら加える。空いた缶の1杯程度の水(肉がかくれる量)、塩、コンソメも加えて蓋をして煮込む。(40分~1時間)
- ⑤ 肉が柔らかくなったら蓋を外して少し煮詰める。サラットしているが、一晩おくと少しトロミがでる。



手羽元と大豆☆甘辛煮♪

- ① 手羽元500gに塩少々をもみ込む。
- ② 鍋に油を熱し、じっくり全体に焼き色をつける。
- ③ 大豆ドライパック1缶、素精糖大さじ2、酢・みりん・しょう油各大さじ1、おろしにんにく少々を加え、煮からめる。
- ④ 煮汁が少なくなり細かい泡状になったら出来上がり。

レンジで☆手羽元タンドリーチキン風♪

- ① 手羽元6本を火の通りをよくするため、まんべんなくフォークで刺す。
- ② 耐熱ボールにおろしにんにく1かけ、ヨーグルト大さじ6、カレー粉小さじ1を入れ、よく混ぜる。
- ③ 手羽元を加えてもみこみ、10分おく。
- ④ ラップをかけ、電子レンジ(500~600w)で4分加熱。上下を返してさらに3分加熱。

※加熱が足りない場合は、さらに10秒ずつ、様子を見ながら加熱してください。

手羽元手開き☆グリル焼き♪

- ① 手羽元の皮を下にして線のように切る。ハサミでもOK。
- ② 骨に沿って包丁を入れ両側を開く。
- ③ 魚焼きグリル、またはフライパンでこんがり焼き、塩・コショウをふる。

