

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ92 万能つゆが洋風に変身！

米ナスとグリル蒸し鶏の 万能つゆソース



- 〈材料〉 4人分
- 米ナス . . . 大1個
 - 〔 塩・コショウ . . . 少々
 - オリーブオイル . . . 大さじ2
 - 水 . . . 100cc~
 - 鶏胸肉 . . . 大1枚(200g)
 - 〔 塩・コショウ . . . 少々
 - 白ワインまたは酒 . . . 大さじ2
 - トマト . . . 大1個
 - パセリ . . . 少々
 - バジル . . . 少々
 - 万能つゆ . . . 200cc
 - レモン汁 . . . 大さじ1
 - にんにく . . . ひとかけ
 - レモン . . . 1個
 - オリーブオイル . . . 少々
 - 飾り塩 . . . 少々



〈作り方〉

- 1 万能つゆは作ってよく冷やしておく。
- 2 鶏胸肉はアルミホイルに載せて、白ワインまたは酒をかけ、塩・コショウをしてしっかり包み、グリルに入れて10分間蒸し焼きにする。
焼いた後もしばらくそのまま入れておいて、余熱で味を含ませる。
Point! ・胸肉はモモ肉よりも脂が少ないのでヘルシー！
・グリルが片面焼の時は弱火でじっくり蒸すか、片面10分、返して反対側を5分くらい焼くとよい。
- 3 米ナスは4枚に切ってオリーブオイルでソテーし、片方にやや焼き色がついたら裏返して塩・コショウをする。
水100ccくらいを入れてふたをし、やや弱火にして2~3分焼いた後、軟らかくなったのを確認して、水気を飛ばす。
- 4 トマトは5ミリ角切りにする。
- 5 2の鶏肉は、手で細めに裂き、出てきた汁と万能つゆ、刻みニンニク(クラッシュガーリック)、酢(レモン汁)を混ぜてかけ、トマトとパセリも少々入れて浸しておく。
- 6 ナスが焼けたら、刻みパセリ少々を散らした皿に米ナスを敷き、その上に5のをのせる。漬けておいたソース、オリーブオイル適量をかけ、飾り塩とレモンを添え、バジルの葉をあしらって出す。
バゲットを1cmの厚さに切って添える。ロゼワインがあると一層効果的。



万能つゆ 1200cc

- 〈材料〉
- 水 . . . 1000cc
 - 昆布 . . . 5cm角1枚
 - かつお節 . . . 30g
 - ★ みりん . . . 200cc
 - こいくちしょうゆ . . . 200cc

夏は2週間、冬は3週間ほど保存できます。

〈作り方〉

- 1、1000ccの水に前もって昆布を1枚入れ、やわらかく戻しておく。
- 2、鍋に水を入れて火にかけ、沸騰しはじめたら昆布を取り出し、かつお節を入れる。
- 3、グラグラしすぎないように火を調整し、40秒から1分で火を止め、布巾やクッキングペーパーでかつお節を漉す。
⇒ 800ccのだしが出来る。
- Point!** ・えぐみを出さないために、かつお節は絞らない。
- 4、漉しただし汁800ccを鍋に入れ火にかける。
グラグラとしてきたら★を入れ、中がブツブツしてきたら沸騰させないように火を止める。
- 5、冷ましてからペットボトルなどの容器に入れて日付をメモし、冷蔵庫で保管する。