



アイデアレシピ集
そばを使った

番外編

16

鳥もつ煮

鳥が縁を取り持つに

仁科 保さん作

材 料

● (5人分)

- | | |
|---------------------|---------------|
| ● もつ(腸、レバー、砂肝) 600g | ● 生姜又はにんにく 適量 |
| ● A | ● 片栗粉 少々 |
| ① 酒 大さじ2 | ● ねぎ 1/2本 |
| みりん 大さじ1 | |
| ② 砂糖 大さじ1 | |
| しょう油 大さじ2 | |

作 り 方

【下ごしらえ】● 解凍しておく。

● レバー、腸は洗い10分位お湯で煮る。

(あくを取る。)きれいに洗い、腸は2cm位に切る。

● 砂肝は筋を取り、3等分に切る。切れ目を入れる。

- 鍋にAの①をひと煮させて、②を加え沸騰させる。
- 生姜又はにんにくをお好みで加える。
- 下ごしらえをしたもつを約5分からめる。
- 煮汁を少量、別の器に取っておく。
- 鍋に水溶き片栗粉を入れながら鍋をまわす。
- 器に盛り、取っておいた煮汁をさらにかき、ねぎをちらしたら完成です!