

筑前煮の材料 (5~6人分)

鶏もも肉 … 1枚(300gほど)	干し椎茸 … 4~5枚
こんにゃく … 1枚	れんこん … 300g
ごぼう … 2/3本(100gほど)	にんじん … 1/2本
里芋 … 400g(中サイズで5~6個)	絹さや … 6~7枚
サラダ油など好みの油 … 小さじ1	椎茸の戻し汁 … 150ml使用
醤油 … 大さじ5	酒 … 大さじ4
みりん … 大さじ4	

※このレシピ分量を作るには3~4Lの鍋が必要です。

材料の下ごしらえ

筑前煮はたくさんの具材が入ることで、味に複雑味が出て、食感もさまざま楽しめます。手間はかかりますが、ぜひ具材をすべて準備して作ってみてください。

はじめに、干し椎茸はさっと洗ってからひたひたの水に数時間浸けておきます。

れんこんとごぼうは皮をむいて、食べやすい大きさの乱切りにします(ごぼうは大きめのひと口大、れんこんはそれよりも大きくてOKです)。それぞれ水にさらします。

にんじんは小さめの乱切りにして、椎茸は軸を除いて2~3等分に切ります。椎茸の戻し汁はごみがあれば茶こしなどで除き、150mlはかっておきます。

※椎茸の戻し汁は150mlに足りなければ水を足し入れて150mlにしましょう。もし150ml以上あれば、残った戻し汁は他の料理などに使ってください。

里芋は皮をむいて大きければ2~3等分に切ります。里芋だけは火が通りづらいので事前に下ゆでしておきます(水から火にかけ、沸いたら3~4分ゆでてざる上げします)。

こんにゃくはスプーンでちぎり、ボウルに入れてティースプーン軽く1杯の塩(分量外)で塩もみをして5分おきます。

鍋に湯を沸かし、塩のついたままのこんにゃくを2~3分ゆでてざる上げします(スプーンでのちぎり方は「こんにゃくの下ごしらえ」も参考に)

鶏肉は唐揚げ用にカットされたものを購入して使ってもよいですし、自分で切る場合は、余分な脂や皮があれば切り落とし、皮を下にして3~4cm四方に切ります。

調理

大きめの鍋やフライパンにサラダ油小さじ1を入れて弱めの中火にかけます。はじめに鶏肉の皮を下にして炒めます。

鶏肉を軽く焼いたら裏返し、両面の色が変わってくれば、続けて、水気を切ったれんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃくを加えて炒め合わせます。

※雪平鍋で鶏肉を炒めると、皮がくっついて剥がれづらくなる場合があります。その場合は火を消すか、鍋を火から外してから鶏肉を動かすと剥がれやすくなります。

鶏肉や根菜類を炒め合わせることで、油に香り移ってより美味しくなります。全体に油がまわって、野菜の表面に少し透明感が出てくるまで炒めましょう。

そうになったら、里芋と干し椎茸を加えます。続けて椎茸の戻し汁 150ml と調味料(醤油大さじ5、酒とみりん各大さじ4)を加え、箸で軽く混ぜ合わせます。

沸いてきたら、落とし蓋をして煮ていきます。煮るときの火加減は弱めの中火、煮る時間は【10分】です。

鍋肌ではぐつぐつと煮汁が沸くのが見え、落とし蓋の下の煮汁もしっかり煮汁が対流する沸き具合を保つことが大切です。

※10分煮る途中に、(火の通りや味の含み方をより均一にするため)1~2度落とし蓋を取って全体を軽く混ぜ、また落とし蓋を戻して煮るとよいです。

※木の落とし蓋がなければ、キッチンペーパーを上を広げてもOKです(その場合は落とし蓋を外すときに、吸った煮汁をしぼって鍋に必ず戻すようにしてください)

10分後には根菜類にも火が通っているので、そこからは落とし蓋をはずし、火加減はそのままで、煮汁をさらに煮詰めていきます。

完全に煮汁を飛ばすと味が濃くなるので、時おり鍋を振りながら煮詰め、煮汁が少なくなって鍋底にうっすら煮汁が残るくらいになれば一度味見をして確認してみましよう(目安として落とし蓋を取ってから4~5分ほど)。

煮詰め加減が味の濃さにもつながるので、好みの加減になったら火を止め、食べる時に塩ゆでした絹さやを散らすなどすると色合いもきれいに仕上がります。