

料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどりの角煮		30分	20分	3人分
 <p>(完成)</p>	 <p>(手順3)</p>  <p>(手順5)</p>	1		ボウルに酒・塩を入れ、ムネ肉を20分～30分間浸しておく。
		2		大根を皮むきして、厚さ2cm程度の扇形に切る。 生姜を厚さ0.5mm程度にスライスする。
		3		鍋に大根をいれ、大根全体が浸るまで水を入れる。 そのまま、強火で10分間ほど煮込む。
		4		大根に軽く熱が通ったら、お湯を捨てる。 漬けてあったムネ肉を1口サイズに切り、鍋に入れる。 鶏の脂・生姜・水・酒を入れて、中火で10分間ほど煮込む。
		5		10分間ほど煮込んだら弱火にし、砂糖・醤油を加える。 味がなじんだら、器に盛り、ネギを添えて完成。
材料				
ムネ肉… 400g 酒… 100cc (肉漬け用) 鶏の脂… 50g 塩… 10g (肉漬け用) 大根… 1/4本 水… 200cc 生姜… 1片 酒… 50cc ネギ… 適量 砂糖… 50g 濃口醤油… 100cc		6		
		7		
調理のポイント 1) 手順1のムネ肉の漬け置き(下準備)はしっかり時間(20分～30分間)をかける。肉が柔らかくなり、食感が高まる。 2) 手順5で砂糖・醤油を加えたら、必ず弱火にする。弱火にしないと具材が焦げてしまう。				