

## 手羽先のみかん煮

手羽先と大きく切った野菜と一緒にコトコト煮込むだけの簡単調理。ミカン果汁を入れることで鳥肉独特のクサミが消え、風味豊かに仕上がります。ひと晩置いて食べる直前に再度火にかければ、味がよく染み込み、さらにおいしくいただけます。

### 教えてくれたのは/静岡みかんパートナークラブ

ミカン好きが集まり、産地の見学や専門家に話を聞くなどして知識を深めるほか、ミカンを使った料理教室や摘果作業体験などのイベントも開催しています。おすすめのジャムはヘタを取ったミカン1キロを丸ごとゆでてミキサーにかけ、約半量の砂糖、レモン2個分の絞り汁で煮詰めるもの。ヨーグルトやパンによく合います。



### ●材料【4人分】

鳥手羽先8本、ジャガイモ(メークイン)4個、ニンジン1本、タマネギ小2個、干しブドウ30g、ニンニク2片、ショウガ1片  
A=水400cc、砂糖60g、ミカンの絞り汁200cc、しょう油150cc、みりん200cc、酒大さじ2杯、塩小さじ2分の1杯  
※ミカンは絞らずに、果汁100%ジュースで代用してもよい。その際、砂糖は少なめに調整する

### ●作り方

- ①ジャガイモとタマネギは皮をむき、半分に切る。
- ②ニンジンは8等分に乱切りにする。
- ③ニンニク、ショウガは千切りにする。
- ④鍋にAの調味料と干しブドウ、ニンニク、ショウガを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤煮えにくい順番に手羽先、ジャガイモ、ニンジン、タマネギを入れ、弱火で40分ぐらい煮込む。