



苦手な食材をおいしく食べよう! - 鶏きも編 -



1119 **冷凍** 次10月 1回 滋賀県・シガポートリー

滋賀県産鶏きも

300g ★

開放鶏舎で約65日間育てた滋賀県産鶏のきもです。煮込み料理や焼き鳥にどうぞ。

100gあたり
本体 **95円**

本体 **285円**
(税込 308円)

鶏きもと青唐辛子の甘辛煮

生姜の香りを効かして甘辛く煮付けます。

材料 (2人分)

1119 滋賀県産鶏きも … 300g
258 甘長とうがらし …… 90g
1094 土生姜(せん切)… 1/2片分
山椒の佃煮(あれば) …… 少々

A 酒 ……………50ml
みりん ……………50ml
醤油 …………… 大さじ1

作り方

- 1 鶏きもはひとくち大に切り、ハツの部分は縦に切り目を入れて開く。どちらも血の塊を取り、水できれいに洗い流してしっかり水気をとる。青唐辛子はヘタを除いて厚さ1cmの輪切りにする。
- 2 鍋にAを入れ、沸騰したら①の鶏きもと土生姜、山椒の佃煮を入れて煮る。再び沸騰したら青唐辛子を加えて中～弱火でつやよく煮詰める。

ワンポイント

鶏のきもは牛や豚に比べるとクセがなく食べやすいといわれます。血をきれいに洗い流し、しっかり水気を取ることで気になるにおいは抑えられます。鶏きもには吸収率の良い鉄(ヘム鉄)が多く含まれています(100g中9.0g)。敬遠せず、おいしく料理していただきましょう。