



「治部煮の作り方」

石川県の郷土料理

<盛り付け例>

【材料】 幼児 4 人分 (大人 2 人分)

<治部煮>

鶏むね皮なし・・・200g
片栗粉・・・8cc (小さじ1と1/2)
車麩・・・24g (4個)
しめじ・・・40g (1パック1/2)
いんげん・・・20g (4~5本)
人参・・・40g (1/6本)
削り節・・・6cc (小さじ1)
だしをとる湯・・・480cc
砂糖・・・12cc (小さじ2と1/2)
酒・・・6cc (小さじ1)
しょうゆ・・・18cc (大さじ1と
小さじ1/2)



<治部煮>

【下処理】

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② 車麩は水で戻し、一口大に切る。
- ③ しめじは石づきを切って人参はいちょう切りにする。
- ④ いんげんは筋をとって色よく茹で、斜めに切る。
- ⑤ 削り節とだしをとる湯でだし汁をとる。

【作り方】

- (1) 鍋に⑤、砂糖、酒、しょうゆを入れて火にかけ、煮立ったらしめじ、人参を加え、少し煮て車麩を加える。
- (2) (1) が煮えたら、鍋から取り出す。
- (3) 鶏肉をばらしながら(2)の鍋に入れて煮る。
- (4) (2) で取り出した野菜・車麩を鍋に戻し入れ、温めなおす。
- (5) (4) を皿に盛り、いんげんを飾る。

※ 別鍋を準備し、鶏肉と野菜を別々に煮てもよい。
ただし、盛り付ける時には、煮汁を一緒にする。

