

ラジオ福島 コラボレーション番組

ふくしま旬の恵みに乾杯!

今月のレシピ

ふくしま旬の食材 **9月** いんげん



串たろう いんげんのお浸し雲丹のせ

材料(2人前)

- ◎インゲン……………4本
- ◎うに……………適量
- ◎鳥もも肉……………40グラム
- ◎きゅうり……………1/2本
- ◎椎茸鰹出汁……………90cc(漬け地用)
- ◎薄口醤油……………適量(漬け地用)
- ◎椎茸鰹出汁……………45cc(煮こごり用)
- ◎鳥出汁……………45cc(煮こごり用)
- ◎薄口醤油……………適量(煮こごり用)
- ◎塩……………適量

作り方

- ①インゲンの筋を取り少し柔らかめに茹でる。
- ②ザルにあげて冷やしておいた漬け地に漬けて3時間程度、冷蔵庫で冷やして置く。
- ③鶏モモ肉に、軽く塩を振りラップをし袋に入れて、スチームオーブンか鍋を使い55度の温度で50分、60度で10分、70度で10分と、火入れをし氷水に落とす。
- ④鶏モモ肉が冷えたらインゲンの漬け地に一緒に漬けて冷やして置く。
- ⑤鶏だしと、椎茸鰹だしを合わせて火にかけて薄口醤油で少し濃いめに味付けをし、冷やして置く。
- ⑥きゅうりは、すりおろす。
- ⑦③を漬け地から取り出して、5ミリ幅にカットする。
- ⑧器にきゅうりおろしを敷いて、真ん中にくぼみを作り⑤の煮こごりを乗せる。
- ⑨インゲンを3センチ幅にカットし盛り付ける。
- ⑩その上にと鶏モモを乗せ、天に雲丹を盛り付ける。雲丹に塩を軽く振り、出来上がり。

串たろう いんげんと 鶏皮の鶏ひき肉 ピリ辛味噌炒め



材料(2人前)

- ◎インゲン……………8本
- ◎鶏皮……………80グラム
- ◎塩……………少量
- 【鶏ひき肉ピリ辛味噌タレ】
- ◎鶏ひき肉……………100グラム
- ◎鶏だし……………90cc
- ◎鰹だし……………90cc
- ◎白味噌……………大さじ2
- ◎砂糖……………大さじ1
- ◎にんにくすりおろし……………1片
- ◎粉末赤唐辛子……………大さじ1
(韓国産の辛味が少ないもの)
- ◎生姜……………少量
- ◎醤油……………大さじ1

作り方

- ①インゲンの筋を取り、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にタレの材料を合わせ火にかける
- ③皮を一口大に切る
- ④弱火でフライパンに皮目を下にし焼いていく。
- ⑤焦げ目がついたらフライパンから取り出す。
- ⑥そのフライパンにインゲンを入れ両面に焦げ目をつける。
- ⑦タレを入れ中火の弱火でインゲンに火を入れる。
- ⑧インゲンがクタクタとなったら皮を入れさっと混ぜ出来上がり!



今月の
お店

串たろう

福島県郡山市駅前1-4-7 エリート41ビル B1F……………TEL.024-983-5883