

中国料理レシピ：
栗子鶏（リーツィージー）



写真はイメージです。

食材（4人分）：

- ① 手羽先 8 個
- ② 羽元 4 個
- ③ 鶏モモ肉 300g
- ④ 茹でた栗（生の栗でも良い※）
- ⑤ まいたけ 2 パック
- ⑥ 長ねぎ 1 本
- ⑦ ニンニク 2 片
- ⑧ 生姜 1 個

調味料：

- | | |
|------------|-------|
| ① 料理酒 | 20ml |
| ② 濃口醤油 | 大さじ 1 |
| ③ 鶏がらスープの素 | |
| ④ サラダ油 | 大さじ 2 |
| ⑤ 砂糖 | 大さじ 1 |
| ⑥ オイスターソース | 大さじ 1 |
| ⑦ 塩 | 適量 |
| ⑧ 黒胡椒 | 適量 |
| ⑨ ごま油 | 大さじ 1 |

調理手順：

- ① 【準備】長ねぎ(白い部分が良い)を 4cm の大きさに 4 個切る。また、残った部分を 0.5cm 幅くらいに切る。生姜をスライスする。
お湯の中に、スライスした生姜(3 枚程度)、長ねぎ(4cm に切ったもの)、料理酒(20ml)を入れて沸騰させる。手羽先、手羽元、鶏モモ肉をさっと茹でて、水切りする。
- ② 鶏がらスープの素に水またはお湯(400ml)を加えて、スープを作っておく。
- ③ フライパンの中にサラダ油を入れ、強火で加熱した後、ニンニクと適量の長ねぎ(0.5cm に切ったもの)を入れて香りが出るまで炒める。
- ④ 手羽先、手羽元、鶏モモ肉を入れ、金色になるまで炒める。
- ⑤ まいたけを入れ、料理酒、醤油、砂糖を加え、味がいきわたるよう炒める。
- ⑥ 鶏がらスープを入れ、蓋をして、強火で煮る。沸騰した後、茹でた栗を加えて、弱火で煮込む。
- ⑦ 塩、黒胡椒、ごま油、オイスターソースを加え、汁がなくなるまで煮込んで出来上がり。

Chinese stewed chicken & chestnut "Liziji"



Ingredients

- ① Chicken Wings (8 pieces)
- ② Chicken Drumsticks (4 pieces)
- ③ Chicken Thigh (300g)
- ④ Canned Chestnut (or Fresh chestnut)
- ⑤ Maitake mushrooms (2 packs)
- ⑥ Leek (1 piece)
- ⑦ Garlic (2 cloves)
- ⑧ Ginger

Seasoning

- | | |
|-----------------------|-------|
| ① Cooking wine | 20ml |
| ② Light soy sauce | 1tbsp |
| ③ Chicken stock cubes | |
| ④ Vegetable oil | 2tbsp |
| ⑤ Sugar | 1tbsp |
| ⑥ Oyster sauce | 1tbsp |
| ⑦ Salt | |
| ⑧ Black pepper | |
| ⑨ Sesame oil | 1tbsp |

Instructions

- ① Cut four 4cm pieces off the white part of the leek. Thereafter, cut the rest of the leek into 0.5cm pieces. Cut the ginger into slices. Boil 3 slices of ginger, the 4cm pieces of leek and 20ml of cooking wine with hot water. Blanch chicken in this solution and drain.
- ② Add chicken stock cubes into 400ml of (hot) water and mix well.
- ③ Heat vegetable oil in a frying pan and fry garlic together with remainder of leek until fragrant.
- ④ Add chicken to frying pan and fry until golden brown.
- ⑤ Add maitake mushrooms, cooking wine, light soy sauce, and sugar and fry until the ingredients absorb the flavor of the seasoning.
- ⑥ Insert chicken broth, cover with a lid and boil over high heat. Add canned chestnuts and simmer.
- ⑦ Add salt, black pepper, sesame oil, oyster sauce and boil until all the soup has evaporated.

※(For fresh chestnuts) Wash and carve an X on the chestnuts. Boil on medium heat for 20 minutes. Drain properly and remove the skin of the chestnuts. Insert into ⑤.