

## みずの肉かやき(炒め)

### 材料(4人分)

- ・みずの水煮……400g
- ・しらたき………1袋
- ・しめじ………1袋
- ・ニンジン………1/2本
- ・玉ねぎ………1/2個
- ・鶏もも肉………400g

【A】しょうゆ大1、酒大1、塩少々、んにく1片、片栗粉小1、サラダオイル小2

【B】酒大3、水100cc、うま味調味料少々、しょうゆ大3



1. 鶏もも肉は細目に切って(油は取り除く)、調味料Aで下味を付ける。サラダ油を入れ混ぜる



2. 材料の下準備。玉ねぎは薄切りに、ニンジンは太めの千切りに、しめじはほぐし、しらたきは茹でて食べやすい長さに切る。さらに、みずは水で洗ってさっと茹でる



3. 油少々(分量外)で鶏もも肉を焼き付けて(6~7割くらい火が通るように)取り出す



4. 油少々(分量外)でたまねぎ、ニンジン、しらたき、しめじ、みずの順番に炒める。次に調味料Bを加え、具材が柔らかくなるまで3分ほど煮る。鶏もも肉を戻し入れ、しょうゆを加え5分ほど煮て味を含ませる



### 〔応募者からのコメント〕

みずは、冬期間、あまり野菜がない時期に保存食としてよく食べられていました。この肉かやき(炒め)はお客さんが集まる際に食べていた特別な品です。たけのこ等を混ぜてもおいしいです。また、春の採れたてのみずならいっそうおいしいです。