

みかん鶏もも肉のオレンジジュース煮

♡ 材料(4人分)

みかん鶏もも肉……………2枚(約600g)
にんにく……………1片
ブラウンマッシュルーム……12個
塩麴……………大さじ1
黒コショウ……………少々
オリーブオイル……………大さじ1
100%みかんジュース……200ml
濃口醤油……………大さじ1 1/2



♡ 作り方

【下準備】

- ・もも肉は筋や白い脂肪を取り除き、一口大に切り塩麴と黒コショウを揉み込む。
- ・マッシュルームはキッチンペーパーで汚れをふき取り半分に切る。

- ① フライパンにオリーブオイルを入れ、薄切りにしたにんにくを入れたら熱し香りが出てきたらもも肉の皮目を下にして焼く。
- ② 表面の焼き色が付いたらマッシュルームを入れ、炒め混ぜ合わせたらみかんジュース、醤油を加えて蓋をし、中火で約15分煮込む。途中アクが出てくるまで丁寧に取り除きます。
- ③ 15分経ったら蓋を取り、汁気にとろみがつくまで煮詰めたら完成。



<調理ポイント>

- ・塩麴に含まれている酵素がお肉を柔らかくし、旨味を増してくれるので味付けに使用します。無い場合は塩で調味します。
- ・100%みかんジュースは和歌山産JOINジュースを使用しています。
- ・マッシュルームが無い場合はぶなしめじやエリンギでも良いです。
- ・ソースは煮詰めているのでコクがあり美味しいのでパンにつけて召し上がってください。