

炒め物のレパートリーが増えますよ  
ポン酢とバターのご組み合わせがクセになる！！

## 鶏肉となすのバターポン酢炒め

【材料】 大人2人分、こども1人分

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| ・ 鶏もも肉(唐揚げ用) 200g | ・ バター 小さじ1   |
| ・ 薄力粉 大さじ1        | ・ ポン酢 大さじ3   |
| ・ 油 大さじ1          | (A) ・ 酒 大さじ3 |
|                   | ・ 砂糖 小さじ1    |

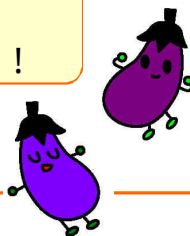
【作り方】

なすは乱切りにし、水に浸けてアクを取り、水気を切っておく。  
鶏肉に薄力粉をまぶす。

フライパンに油をひき、を皮の方から焼く。

両面に焼き色がついたら を加えて炒める。

仕上げにバターと(A)を加え、強火にして水分を飛ばして煮絡める。



- ・ 彩りにパプリカやピーマンなどの夏野菜をプラスすると、赤・黄・緑が映えて食欲増進 いんげんや絹さや、トマトなどを添えてもきれいです。
- ・ なすの代わりにズッキーニもおすすめです。もちろん一緒に炒めてもOK 見た目が鮮やかに！

【ポン酢の「ポン」って…？】

ポルトガル語で“かんきつ類やその果汁”を意味する「ポン」に酢がついて「ポン酢」という説  
オランダ語で“かんきつ類の果汁”を意味する「ポンス」が日本語になったという説  
などがあります。

「ポン酢」とは“だいたい・すだち・かぼす・ゆずなどのかんきつ類の絞り汁に  
酢酸を加えて保存性を高めたもの”ですが、今は醤油などの調味料を加えた  
「ポン酢醤油(味付きポン酢)」のことも「ポン酢」と呼ばれています。



平成24年7月号

