

## 長州 簡トリ～単とトリ～

- \*長州鶏 (ご家族のお好みで胸でもモモでも) 2～3枚(600～800グラム)  
かたまりのまま、スジだけ切りのぼして、
  - \*塩 少し多め
  - \*大島のんにく すりおろし(長州鶏1かたまりに付き1片の割合)
  - \*こしょう 少々
  - \*オールスパイスを、よくすり込み、ラップで密封(少なくとも30分、できれば一日おく)
- \*ブロッコリー 2房
  - \*茎 と ふさ に切り分けておく(茎は使いまわす)
- \*人参(千石台) 3～4本
  - \*よく洗ったら、ヘタ部分のみ切り落とす(皮はついたまま)
- \*キャベツ(県内露地物) 1つ
  - \*葉を虫がいそうなところ(葉に虫食い穴がある)まで取って、ヘタをつけて丸ごと4～6に切る
- \*玉ねぎ(県内露地物) 3～4個
  - \*小ぶりのもの 丸ごと



- ① 大鍋に上記のブロッコリーの房を除く全てを入れ、地酒を1カップ回しかけ、塩をふりかけ、蓋をして1時間煮込む。煮立つまで強火・後は弱火(圧力がまなら、10分)  
味の濃淡は、塩のみなので、途中で加減して下さい。  
仕上がりの3～4分前に、ブロッコリーの房を加える。

寒い時期は、灯油ストーブの上に置いておくだけで、省エネ料理にもなります。

盛りつけは、各材料そのままの大きさ。

かなり柔らかくなっているので、小さいお子様から、お年寄りまで(油分を使ってないので、とても食べやすい)食卓で食べる方の好みの大きさに取り分ける。  
ご家庭では、中皿に切り分けてお出ししても良いと思います。



絵がうまい書けませぬ。  
素戔を知らずその子料理  
してあるので大胆・夕日ミックに  
盛 11分2 T-5110