

# 芋头煮

~ 今治风烤鸡肉串 / 磨碎鱼味噌汤 ~

## 1 芋头煮



昆布	2g
水	50g
剁碎油炸豆腐	2块
胡萝卜	30g
牛蒡	30g
鸡腿肉	100g
魔芋块	30g
芋艿	80g
日式炸鱼糕	1片
荷兰豆	3片
水	200g
清酒	1/2小勺
鸡精	1/4小勺
酱油	1小勺
味淋	1小勺
盐	适量

- ① 胡萝卜去皮切成2cm滚刀块·牛蒡去除表皮切成一口大小后，将牛蒡用水浸泡防止氧化。
- ② 魔芋块撕成一口易食大小，用热水烫一下。
- ③ 芋艿去皮后，切成3cm滚刀块。
- ④ 炸鱼糕切成一口易食大小。荷兰豆去蒂去茎，斜切成两半。
- ⑤ 鸡腿肉切成3cm大小
- ⑥ 往锅中加水后，放入带骨鸡腿肉后加热使之沸腾，去除浮沫，加入清酒1/2小勺，味淋1小勺
- ⑦ 加入牛蒡和胡萝卜，加鸡精1/4小勺·酱油1小勺·昆布汁进行调味。
- ⑧ 煮至5分钟后加入芋艿、日式炸鱼糕、魔芋块，继续焖煮5分钟左右，直至胡萝卜变软。
- ⑨ 用适量盐调味，加入剁碎油炸豆腐，和荷兰豆煮熟即可。

## 2 今治风烤鸡肉串



酱汁2人份

鸡腿肉	100g
盐	1/4小勺
酒	1/4小勺
黑胡椒	少许
小葱	1根
酱油	1大勺
味淋	1大勺
酒	1大勺
白糖	1大勺
蒜泥	1小勺

- ① 鸡腿肉去除多余脂肪后，切成3cm块状大小，涂满盐1/4小勺、酒1/4小勺、黑胡椒进行腌渍，小葱切成葱花。
  - ② 往锅中加入酱汁（酱油·味淋·酒·白糖各1大勺、蒜泥1小勺）后，开火煮至剩余2/3的量备用（可供2人用）。
  - ③ 往不粘锅中加入鸡腿肉煎至两面金黄色。
  - ④ 调成小火后，加入一半酱汁使整体沾满酱汁，并且收汁。装盘后撒上葱花。
- ※注意：酱汁全部加入的话味道会很重，边试口味边调整加入酱汁。用弱火煮至收汁。

## 3 磨碎鱼味噌汤



大米	30g
水	30g
鲷鱼生鱼片(汤头用)	30g
鲷鱼生鱼片(煎鱼用)	40g
小葱	1根
水	180g
白味噌	1大勺
白芝麻	5g
鸡精	适量
白糖	1/2小勺

- ① 将小葱切成葱花。
- ② 将30g鲷鱼生鱼片，放入不粘锅内煎烤至两面上色后打散成鱼碎，加入芝麻粉，搅拌均匀。
- ③ 分2~3次加入味噌后，搅拌均匀。（可用木头擀面杖搅拌）
- ④ 加入1小勺白糖后翻动搅拌均匀。
- ⑤ 煮沸180g水后，加入适量鸡精、调味的鱼肉后使味噌溶解，立刻关火。
- ⑥ 将米饭握成三角饭团形状，用不粘锅煎制成金黄色的烤饭团。
- ⑦ 将40g的鲷鱼用不粘锅煎至表面上色。
- ⑧ 烤饭团和香煎鲷鱼完成后盛出装盘，浇上磨碎鱼味噌汤撒上葱花即可。

准备工作：

- 米饭提前煮好保温备用（每人60g左右的饭团）。
- 白芝麻用料理机打碎成芝麻粉。