

手羽先甘辛だれ カリカリごぼう添え

vol.12
わかばグループ
2015/05/20 発行
喰楽部

材料 (8本分)

鶏手羽先	8本
★にんにくすりおろし	1かけ分
★しょうがしぼり汁	1かけ分
★しょう油	大さじ1
★酒	大さじ1
★粗挽き胡椒	小さじ1/2
☆しょう油	大さじ2
☆酒	大さじ2
☆みりん	大さじ2
☆水	大さじ2
☆はちみつ	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
いりごま (白・黒)	各大さじ2
ごぼう	2本
塩	適量

レシピ
Recipe

STEP.01

手羽先は、骨の間に切り目を入れる。
ごぼうは、5cm位の長さの斜め切りにする。

STEP.02

★を混ぜ合わせ、手羽先に揉みこんで
10分ほど置いた後、片栗粉をまぶす。

STEP.03

160℃の揚げ油でごぼうを
4分ほど揚げて油をきり、塩をふる。
次に手羽先を5分ほど揚げて油をきる。

STEP.04

フライパンに☆を入れて火にかける。
煮立ったら手羽先を入れて煮からめ、
いりごまを全体にふる。

STEP.05

手羽先を器に盛り付け、
ごぼうを添えたら完成。

ジュニア
アスリート
フード
マイスター

野菜
ソムリエ

監修：最上 美貴子



毎回レシピに使用した食材をご紹介します。
お肉や、「旬」な野菜を美味しく覚えていきましょう！

鶏手羽先

ゼラチン質と脂肪が多い部位で、コラーゲンを豊富に含みます。濃厚な味わい魅力です。
煮物や串焼き、揚げ物などの他、骨からいだしがとれるので、スープにもおススメです。

ごぼう

食物繊維を豊富に含む野菜の代表格です。
アクの主成分であるポリフェノールは、強い抗酸化力を持ちます。初夏に出回る新ごぼうは繊維が柔らかく、風味が良いのが特徴です。

こんなおハガキ
いただきました！

わかば倶楽部のレシピは、
とても参考になります。
「カリカリ豚肉のチーズチヂミ」
(vol.10) は、お弁当にもいいですね。

男鹿市
S様

牛ヒレステーキオニオンソース
(vol.11) を初めて作ってみました。
ステーキを家で焼いた事がなかった
のですが、ソースがとてもおいしい！
今度はハンバーグで試してみます。

秋田市
M様

ありがとうございます。毎日のお弁当に、
「1円でも安く、1gでも旨く！」
の「肉のわかば」をお役立てください。

ありがとうございます。
わかばでは、厳選したステーキ用のお肉を販売しています。
ハンバーグでも是非お試しください。

おはがきありがとうございました。
これからも、簡単でおいしいレシピをご提案したいと思っています。
お二人には、わかばグループ共通商品券500円分をお送りします。



採用させて
いただいた方には
わかばグループ共通商品券
500円分
を進呈いたします。

皆様からのおハガキをお待ちしております！
「わかば倶楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください！
知りたいレシピ・食材などどんなものでも構いません。
また、皆様のオススメレシピもご紹介ください。
〒010-0951

秋田市山王2丁目 10-1
「わかば倶楽部」編集部

- ①郵便番号
- ②住所
- ③氏名
- ④よく利用する
わかばのお店
- ⑤わかば倶楽部の
感想やご意見

「ドライエイジング」

牛肉を柔らかく芳醇なものへと変貌させる伝統的な熟成法です。
熟成を促す事で水分が抜け、酵素の働きで肉の旨味がギュッと凝縮。
ドライエイジングの工程によって、
ナッツに似た甘く香ばしい熟成香が生まれ、
牛肉本来の風味が活きたまるやかな味わいとなります。



肉の
わかば
グループ
WAKABA Group

肉のわかば各店で
好評販売中です！

※乾燥工程中の牛肉

わかばのハム・ソーセージ

肉の
わかば

× POLMEAT

肉のわかば各店で販売中！



ポーランドの職人が作る
自家製ハム・ソーセージ
全て国産肉を使用

