

Cashew Chicken

(Version 1)

Serves 4

- 1 bunch scallions, cut into green and white parts
- 450 g skinless boneless chicken thighs
- ½ tsp salt
- ½ tsp pepper
- 2 T Canola oil
- 1 red bell pepper, chopped
- Several sliced water chestnuts or large dice *renkon* (lotus root)
- 3 cloves garlic, finely chopped
- 1½ T finely chopped peeled fresh ginger
- ¼ tsp dried hot red pepper flakes
- 60 – 120 ml chicken stock
- 1 T soy sauce
- 3 to 4 T hoisin sauce
- 1½ tsp cornstarch
- 1 tsp sugar
- 63 g roasted whole cashews (*roasted in 180°C oven for 5 min.*)
- ¼ tsp sesame oil



1. Chop **scallions**, separating white and green parts
2. Dry **chicken**, then cut into bite size pieces and toss with **salt** and **pepper**
3. Heat wok over **mod-high heat** until drop of water evaporates immediately
4. Add **oil**, then stir-fry **chicken** until golden in places and just cooked through, **4-5 minutes**. Transfer to plate
5. Add **bell pepper, renkon, garlic, ginger, red-pepper flakes** and **scallion white parts** and stir-fry until peppers are just tender, 5-6 minutes.
6. Stir together **chicken stock, soy sauce, hoisin sauce, cornstarch**, and **sugar** then mix into vegetables in wok. Reduce and simmer until thickened, **1-2 minutes**.
7. Stir in **cashews, scallion greens, sesame oil** and chicken with any juices on plate

Cashew Chicken Stir Fry

(Version 2)

Serves 2

Marinade

- 225 g chicken thighs - boneless skinless cut into bite-size pieces
- 2 tsp soy sauce
- 2 tsp Lao-chu wine or dry sherry
- 1 tsp potato starch (*katakuriko*)
- ¼ tsp white pepper - ground

Sauce

- 120 ml chicken stock
- 2 tsp oyster sauce
- 1½ tsp potato starch (*katakuriko*)
- ½ tsp toasted sesame oil

Stir Fry

- 1½ T vegetable oil
- 75 g raw cashew nuts
- 10 g garlic finely minced
- 10 g ginger - fresh finely julienned
- 40 g celery (1 stalk)
- 60 g onion (1/2 small onion)
- 60 g bell pepper - green (1/2 small bell pepper)
- 60 g baby corn (6 ears)
- 1 scallion chopped

1. Marinate the **chicken** with the **soy sauce**, **lao-chu wine**, **potato starch** and **white pepper**. Let this rest and prepare all of the other ingredients.
2. Make the sauce, by mixing the **chicken stock**, **oyster sauce**, **potato starch** and **sesame oil** together in a small bowl.
3. Heat a large skillet or wok over **medium high heat** until very hot. Add the **oil** and then immediately add the **cashews**. Stir-fry until the cashews are a deep golden brown and then transfer them to a bowl, leaving as much oil in the pan as you can.
4. Add **garlic** and **ginger** and give them a swirl in the oil, and then add the marinated **chicken** in a single layer. Let this fry undisturbed until the chicken is browned on one side.
5. Start stir-frying the chicken until cooked on all side (it doesn't need to be cooked all the way through at this point).
6. Add the **vegetables** and continue stir-frying until they're cooked through.
7. Give the sauce a mix to incorporate the settled potato starch and then pour it over the cashew chicken. It's done when the sauce comes to a boil and thickens.
8. Plate and garnish with the **scallions**.



カシューチキン

(バージョン1)

4人分

- ネギ 1束、白い部分と青い部分に分けて切る
- 鶏もも肉 450g (骨なし・皮なし)
- 塩 小さじ½
- こしょう 小さじ½
- キャノーラ油 大さじ2
- 赤ピーマン 1個、みじん切り
- 数枚のスライスしたクワイまたは大きめのさいの目に切ったレンコン
- にんにく 3片、細かく刻む
- 新鮮な生姜 大さじ1½、皮をむいて細かく刻む
- 乾燥唐辛子フレーク 小さじ¼
- 鶏ガラスープ 60 – 120ml
- 醤油 大さじ1
- ホイスンソース 大さじ3~4
- コーンスターチ 小さじ1½
- 砂糖 小さじ1
- ローストカシューナッツ 63g (180°C のオーブンで 5分間ロースト)
- ごま油 小さじ¼



1. ネギを白い部分と青い部分に分けて切る
2. 鶏肉を乾かし、一口大に切って塩とこしょうをまぶす
3. 中火から強火にかけた中華鍋に水滴がすぐに蒸発するまで熱する
4. 油を加え、鶏肉を黄金色になるまで 4-5分間炒める。皿に移す
5. 赤ピーマン、レンコン、にんにく、生姜、唐辛子フレーク、ネギの白い部分を加え、ピーマンが柔らかくなるまで 5-6分間炒める
6. 鶏ガラスープ、醤油、ホイスンソース、コーンスターチ、砂糖を混ぜ合わせ、炒めた野菜に加える。1-2分間煮詰めてとろみがつくまで煮る
7. カシューナッツ、ネギの青い部分、ごま油と皿に残った鶏肉の汁を加える

カシューチキン炒め

(バージョン2)

2人分

マリネ:

- 鶏もも肉 225g (骨なし・皮なし) 一口大に切る
- 醤油 小さじ2
- 老酒またはドライシユリー 小さじ2
- 片栗粉 小さじ1
- 白こしょう 小さじ¼ (挽いたもの)

ソース:

- 鶏ガラスープ 120ml
- オイスターソース 小さじ2
- 片栗粉 小さじ1½
- ごま油 小さじ½

炒め:

- 植物油 大さじ1½
- 生カシューナッツ 75g
- にんにく 10g (細かくみじん切り)
- 生姜 10g (細かく千切り)
- セロリ 40g (1茎)
- 玉ねぎ 60g (小さい玉ねぎの½)
- ピーマン 60g (小さいピーマンの½)
- ベビコーン 60g (6本)
- ネギ 1本 (刻む)



1. 鶏肉を醤油、老酒、片栗粉、白こしょうでマリネする。その他の材料を準備する間、置いておく
2. 小さなボウルに鶏ガラスープ、オイスターソース、片栗粉、ごま油を混ぜてソースを作る
3. 大きなフライパンまたは中華鍋を**中火から強火**でとても熱くなるまで熱する。油を加え、すぐにカシューナッツを加えて、黄金色になるまで炒める。できるだけ油を残してカシューナッツをボウルに移す
4. にんにくと生姜を加えて油で炒め、マリネした鶏肉を単層で加える。動かさずに鶏肉が片面で色づくまで炒める
5. 鶏肉を全体に炒める (この時点で完全に火が通っている必要はない)
6. 野菜を加えて、全体に火が通るまで炒める
7. 片栗粉が沈殿しないようにソースを混ぜてからカシューチキンに注ぐ。ソースが沸騰してとろみがつけば完成
8. 皿に盛り付け、ネギを飾る