

筑前煮 Chikuzen-ni (Simmered Chicken and Vegetables)

材料(4人分 けっこうたっぷり)
Serves 4 generously



鶏もも肉	1枚(200グラム)	1 chicken thigh	200 g
ニンジン	小1本(70グラム)	1 small carrot	79 g
こんにゃく	1/2枚(120グラム)	1/2 konyaku	120 g
さといも	中くらい5個(150グラム)	5 medium-sized satsumaimo (sweet potato)	70 g
しめじ(椎茸でも)	1/2パック(70グラム)	1/2 pack shimeji mushrooms (or shiitake)	70 g
レンコン	小1節(70グラム)	1 small lotus root	70 g
ごぼう	小1/2本(70グラム)	1/2 small gobo (burdock)	70 g
サラダ油	大さじ1	salad oil	1 T
きぬさや or いんげん	あれば少々	snow peas	A few
水	200cc	water	200 ml
調ほんだし味料	小さじ1	soup stock (hon dashi)	1 tsp
さとう	大さじ2	sugar	2 T
酒	大さじ2	sake	2 T
しょう油	大さじ2	shoyu (soy sauce)	2 T
みりん	大さじ1	mirin	1 T



(1) 鶏もも肉は、[一口大](#)に切り、しょう油・酒各小さじ2(分量外)で下味をつける。

Cut the **chicken** into bite-sized pieces and marinate with 2 tsp each of **soy sauce** and **sake** (not included in ingredients list).



(2) ごぼうは、皮を[こそげ](#)取り、7ミリ厚さの斜め切り。
水にはなして[あく抜き](#)をする。ときどき水をかえる。

Peel the **burdock** and slice diagonally into 7 mm pieces. Soak in water to remove bitterness, changing the water occasionally.



(3) レンコンは、皮をむき、7ミリ厚さの[半月切り](#)か[いちょう切り](#)にし、水にはなす。

Peel the **lotus root** and slice into 7 mm thick half-moons or quarter-rounds. Soak in water.



(4) こんにゃくは、すりこ木などでたたいた後、手で一口大にちぎる。5分ほどゆでてざるにあげる。



Pound the **konyaku** with a surikogi and tear by hand into bite-sized pieces. Boil for about 5 minutes, then drain.



(5) さといもは、皮をむき、一口大に切り、さっとゆでてざるに取る。

Peel the **satsumaimo** and cut into bite-sized pieces. Quickly boil and drain.



(6) ニンジン、皮をむき、一口大に乱切り。

Peel the **carrot** and cut into irregular chunks.



(7) きぬさやは、筋を取り、大きければ斜めに切る。
しめじは、石づきを切り落とし、ほぐしておく。

Remove the strings from the **snow peas** and cut diagonally if large. Trim the stems of the shimeji **mushrooms** and separate.



(8) 鍋を中火にかけ、サラダ油を熱し、鶏肉を投入。油がはねるので、素早く蓋をしてしばらくそのまま。焼き目が付いたら裏返す。

Heat the salad **oil** in a pot over medium heat, then add the **chicken**. Cover quickly as oil may splatter. Once browned, flip the chicken.



(9) 火の通りにくいものから順に加え、炒める。ごぼう・ニンジン→こんにゃく→レンコン→さといも・しめじ

Add the **vegetables** in order of cooking time: burdock root and carrot first, followed by konjac, lotus root, sweet potatoes, and shimeji mushrooms.



(10)に油が回ったら、水とほんだし(またはだし汁)を加える。
沸騰してあくが浮いてきたら、すくい取る。

Once all the ingredients are coated with oil, add **water** and **dashi**. Remove any scum that rises to the surface when boiling.



(11)さとう、酒を加え、アルミ箔で落とし蓋をし、ふたもして、やや火を弱め、10分ほど煮る。

Add **sugar** and **sake**, cover with aluminum foil, then the lid. Reduce heat slightly and simmer for **about 10 minutes**.



(12)しょう油を加え、具材が柔らかくなり煮汁が少なくなるまで煮る。落とし蓋をして、ふたは少しずらす。今回は7分間。

Add **soy sauce** and continue simmering until the ingredients are tender and the liquid reduces. Slightly tilt the lid and simmer for **about 7 minutes**.



(13)きぬさや・みりんを加え、火をやや強めて、鍋をかえしながら煮詰めて、照りを出す。

Add **snow peas** and **mirin**, increase heat slightly, and simmer while gently stirring to reduce the liquid and add shine.



できあがり。

Serve hot.