

Sweet and Sour Lotus Root and Chicken

Serves 2-3

- 1-2 pieces - @300 g lotus root
- 1 large (@300 g) chicken thigh
(Season with pinch of salt, pepper and 1 T of katakuriko)

Sweet vinegar sauce

- 3 T vinegar
- 2 T shoyu (soy sauce)
- 2 T sugar
- 2 T sake
- ½ piece Finely chopped togarashi

- Sesame oil



- (1) Peel the **lotus root** and cut it into large, irregular pieces. Soak them in water **for 10 minutes** to remove starch, then drain the water. Mix the ingredients for the sweet vinegar sauce.
- (2) Remove excess fat from the chicken thigh, cut it into bite-sized pieces, season with **salt** and **pepper**, and coat with **katakuriko** (potato starch) just before cooking.
- (3) Heat **1 T of sesame oil** in a frying pan, place the chicken with the skin down, cover, and steam-cook. Flip it halfway through to cook evenly, and when done, remove while leaving the fat.
- (4) In the same pan, add the **lotus root** from step 1 and stir-fry for **3-4 minutes** until slightly translucent. Pour in the **sweet vinegar mixture**, and simmer while coating the lotus root for another **3-4 minutes**.
- (5) When most of the liquid has evaporated, return the chicken to the pan, add the **red chili pepper**, and stir-fry the entire mixture.

- ✓ *Cut the lotus root into large, irregular pieces for a crisp texture.*
- ✓ *Coat the chicken thigh with potato starch just before cooking to enhance the absorption of the sweet vinegar.*
- ✓ *The sweet and savory flavor pairs well with rice.*

<https://www.ntv.co.jp/3min/recipe/20230912/>

れんこんと鶏肉の甘酢炒め煮

材料 (2～3 人分)

- れんこん 1～2 節(300g)
- 鶏もも肉
(塩、こしょう各少々 片栗粉大さじ1) (大)1 枚
(300g)

甘酢

- 酢 大さじ 3
- しょうゆ 大さじ 2
- 砂糖 大さじ 2
- 酒 大さじ 2
- 赤唐辛子の小口切り 1/2 本分

- ごま油



- (1) れんこんは皮をむいて大きめの乱切りにし、水に 10 分つけてでんぷんを落とし、水気をきる。甘酢の材料は混ぜておく。
- (2) 鶏肉は余分な脂を除き、一口大のそぎ切りにする。塩、こしょうをふり、焼く直前に片栗粉をまぶす。
- (3) フライパンにごま油大さじ 1 を熱し、(2)の鶏肉を皮目を下にして入れ、ふたをして蒸し焼きにする。途中で返して同様に蒸し焼きにして火を通し、脂を残してとり出す。
- (4) (3)のフライパンに(1)のれんこんを入れて 3～4 分炒め、少し透明感が出てきたら、(1)の甘酢をまわし入れ、れんこんにからめながら 3～4 分煮つめる。
- (5) 汁気がほとんどなくなってきたら、(3)の鶏肉を戻し入れ、赤唐辛子を加え、全体をざっと炒め合わせる。

- ✓ シャキシャキとした歯ざわりを楽しめるように、れんこんは大きめの乱切りにしましょう
- ✓ 鶏もも肉は焼く直前に片栗粉をまぶします。こうすることで甘酢がからみやすくなります
- ✓ 食欲をそそる甘辛味がごはんによく合います。ぜひお試しください！

<https://www.ntv.co.jp/3min/recipe/20230912/>