

## Teriyaki Chicken Rice Bowl

Serves 4

- 600 g cooked rice (warm)
- 600 g chicken thighs
- ½ bunch (150 g) spinach
- Chopped nori (to taste)
- Pinch of ground white sesame
- Salt

### Sauce

- 3 T shoyu (soy sauce)
- 3 T mirin
- 2 T sake
- 2 T water

1. Remove excess fat and tendons from the **chicken** thighs, and cut any thick parts to ensure uniform thickness.
2. Mix the ingredients for the sauce.
3. Heat a frying pan without **oil**, place the **chicken** thighs skin side down. Cover with aluminum foil, place a pot with water on top as a weight, and cook until golden brown, **about 10 minutes**. Remove excess fat with paper towels, flip the meat, cover with a weight again, and cook for **another 7-8 minutes**, wiping off excess fat 2-3 times during cooking.
4. Add the **sauce** and simmer briefly to coat the chicken. Allow it to cool, then cut into bite-sized pieces.
5. Cut the **spinach** into 4-5cm lengths. Blanch quickly in salted boiling water, drain in a sieve, and squeeze out excess water with a spatula.
6. Plate the rice, top with chopped **nori**, and place the chicken on top. Drizzle the remaining sauce from the pan, and garnish with the blanched **spinach**. Sprinkle with **ground white sesame seeds**.

### Tips

Using a weight while cooking the chicken is crucial for a crispy and refreshing finish.

Wipe off excess fat from the chicken periodically during cooking.

The sauce should have a mildly sweet and light flavor. Once it thickens and forms bubbles, it's ready.



<https://www.ntv.co.jp/3min/recipe/20200406/>

## 鶏肉の照り焼き丼

材料 (4 人分)

- ごはん(温かいもの) 600g
- 鶏もも肉 2 枚(600g)

### たれ

- しょうゆ 大さじ 3
  - みりん 大さじ 3
  - 酒 大さじ 2
  - 水 大さじ 2
- 
- ほうれん草 1/2 わ(150g)
  - 刻みのり 適量
  - すり白ごま 少々
  - 塩



1. 鶏肉は余分な脂と筋を除き、厚い部分は切り開いて厚さを均一にする。
2. たれの材料を混ぜておく。
3. フライパンを油をひかずに熱し、鶏肉を皮目を下にして入れる。アルミ箔をかぶせ、水を入れた鍋をのせて重石にし、こんがり焼き色がつくまで 10 分焼く。出てきた脂をペーパータオルでふいて肉を返し、同様に重石をし、途中で出てきた脂を 2~3 回ふきとりながら 7~8 分焼いて火を通す。
4. (2)のたれを加え、少し煮つめて鶏肉にからめる。粗熱をとり、一口大に切る。
5. ほうれん草は 4~5cm 長さに切る。塩少々を加えた熱湯でさっとゆで、ザルに上げ、ヘラで押して水気を絞る。
6. 器にごはんを盛り、刻みのり、(4)の鶏肉をのせ、フライパンに残ったたれをかける。(5)のほうれん草を添えてすり白ごまをふる。

### アドバイス

鶏肉は重石をして焼くことがポイント、皮の下の余分な脂を落としパリっとさっぱり仕上げます。  
途中鶏肉から出る脂はこまめに拭き取ること。  
肉にからめるたれは甘くないあっさり味、調味料を煮詰めて泡立ってきたら OK、ツユダクにしてどうぞ。

<https://www.ntv.co.jp/3min/recipe/20200406/>