

## サトテリ(里芋と鶏肉の照り焼き)

### ポイント

里芋の料理は煮物が多くなってしまっているので、飽きないように焼き物のメニューを考えました。鶏肉も旨味が出ないように、1枚のまま焼いて、焼いた後にカットしました。里芋も鶏肉も焼く時はあまりいじらずにしっかり焼き目をつけるのがポイントです。



### 材料 (4人分)

里芋	2個(250g)
鶏もも肉	300g
しめじ	2株(380g)
オリーブ油	小さじ3
料理酒(肉下味用)	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
料理酒	大さじ1.5
本みりん	大さじ1.5
塩	少々
こしょう	少々
青のり	大さじ1

### 作り方

- ① 鶏肉は厚さが均等になるように開いて、塩こしょう少々、料理酒(下味用)をかけて30分おく。
- ② 里芋は洗って1つずつラップでくるみ、600w4~5分レンジで加熱する。加熱後、皮をむき厚さ2cmの輪切りにする。断面に軽く塩を振っておく。
- ③ しめじはほぐしておく。
- ④ フライパンにオリーブ油小1を熱し、ふたをせずに鶏肉を皮目から焼く。こんがり焼き目がついたらひっくり返し、ふたをして3分加熱する。
- ⑤ フライパンから肉を取り出し、オリーブ油小1を熱して②の里芋を両面こんがりと焼く。
- ⑥ フライパンから里芋を取り出し、オリーブ油小1を熱してしめじを加えてふたをして約4分蒸し焼きする。
- ⑦ しょうゆ、酒、みりんを合わせたものを⑥に加え、調味料が沸騰したら一口大に切った鶏肉(料理ばさみを使うときれいに切れる)と里芋をフライパンに戻し入れ、汁気が無くなるまで煮詰める。この時あまりかき混ぜないようにする。
- ⑧ 火を止めて青のりを加えてざっくりと混ぜる。