

鶏肉と瓜の煮物 うり

材料	分量（2人分）	切り方等
冬瓜など	300g	乱切り
鶏肉 手羽先	5本	
酒	大さじ1	
塩	ひとつまみ	
水	2カップ(400cc)	
白だし	大さじ3	
みりん	大さじ1	



レシピ：船橋市保健所 管理栄養士

- ① 鶏肉は酒と塩をふって下味をつける。
- ② 瓜は皮と種を取りのぞき、ひと口大の乱切りにする。
- ③ 鍋に鶏肉と瓜を並べ、水、白だし、みりんを入れて火にかける。沸騰してきたら弱火にして、落し蓋をして10分ほど煮る。瓜が透き通り、鶏肉に火が通れば完成。

※火を止めてからさらに10分置いておくと、味がしみ込んでおいしくなります。

写真は船橋産の「はぐら瓜」を使用しました。はぐら瓜は千葉県で作られている地方野菜です。冬瓜（とうがん）に似ていますが、冬瓜よりも皮が薄いのが特徴です。「はぐら」とは「歯ぐら」つまり、歯がぐらぐらしている人でも食べられるほど柔らかいことから名前がついたといわれています。煮物や漬物がオススメです。見かけたらぜひ食べてみてください！

