

家

□ IE no HIKARI

の

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

光

10

October
2025

仕事終わりの
ビールが
一番のご褒美
伊藤沙莉

特集 暮らしが変わる！むだが減る！
冷蔵庫レボリユーション

国際協同組合年
記念企画
人が集まる
注目の
協同組合
「香酸柑橘」
スタチ、カボス、ライム
使いこなし術

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和7年10月1日発行 毎月1回1日発行 第101号 第10号

おすすめ

家の光レシビ

レンコンと手羽中の中国風炒め煮

～ ピリっと辛味があり、こっくりした味わいでご飯が進む ～

＜調理＞●ワタナベマキ 『家の光』2025年10月号「家の光料理カード」掲載

材料(2人分)

鶏手羽中……………8本
レンコン
……………1節(150g)
長ネギ
……………1本(100g)
ショウガ(千切り)
……………1かけ分
A [オイスターソース
……大さじ1と1/2
酒・みりん
……………各大さじ1
トウバンジャン
豆板醤……………小さじ1
塩 ゴマ油 しょうゆ

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、手羽中をゆでる。
表面が白くなったら、ざるに上げ、
キッチンペーパーで水けを拭き取
り、塩少々をふる。
- ②レンコンは大きめの乱切りにし、さ
っと水にくぐらせ水けを切る。長ネ
ギは6cm長さに切る。
- ③鍋にゴマ油小さじ2を中火で熱し、
①を加え、表面に焼き色をつける。
- ④余分な油をキッチンペーパーでかる
く拭き取り、②とショウガを入れて
さっと炒め、Aと水1カップを加えて
ひと煮たちさせ、あくを取る。落とし
ぶたをして弱めの中火で15分ほ
ど、汁けが1/2量になるまで煮つ
める。しょうゆ小さじ1を加えてさ
っと混ぜる。

