

家

□IE no HIKARI

とにかく白米が
大好きです
二階堂ふみ

11
November
2026

家の光 大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和8年11月1日発行 毎月一回1日発行 第110号 2026年11月号

の

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

特集 人生は
いつからでも
リスタート

ニッポンのネギ
大好き！

“地域のチーズ”が、
国産チーズを
盛り上げる

光

おすすめ

家の光レシピ

鶏むね肉と秋野菜のスタチ甘酢がらめ

～ スタチ香る爽やかな酸味が口いっぱい広がる ～

＜調理＞●小林まさみ 『家の光』2026年11月号「家の光料理カード」掲載

材料(2人分)

鶏むね肉……………1枚(250g)
カボチャ……………1／8個(正味150g)
レンコン……………150g
スタチ……………3個
みりん……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1と1／2
酒 塩 薄力粉 揚げ油

作り方

- ①カボチャは皮ごと4cm長さの1cm厚さに切り、レンコンは皮ごと1cm厚さの半月切りにする。スタチは薄い輪切りに2～4枚取り、残りは果汁を搾る。鶏肉は繊維を断つように一口大のそぎ切りにし、塩ひとつまみと酒大さじ1／2をまぶす。
- ②小鍋にみりんを入れて中火で熱し、ひと煮たちさせる。しょうゆ、スタチの果汁大さじ1を加えてさっと混ぜ、火を止める。
- ③フライパンに揚げ油を2cm深さまで入れ、160℃に熱する。カボチャとレンコンを入れて5分ほど揚げ、火が通ったものから取り出す。鶏肉に薄力粉適量をまぶし、180℃の油で2～3分、火が通るまで揚げて取り出す。
- ④ボウルに揚げた鶏と野菜を入れ、②を加えて全体にからめる。器に盛り、輪切りにしたスタチをのせる。

