

# ちん び 陳皮を使ったレシピ 4

## 鳥レバー・砂肝・のコーラ煮

ワイン・ビールのつまみに、ご飯の箸休めに冷蔵庫にストックしておきたい一品。

陳皮顆粒などの香辛料を使うことで、味がふくよかに!

レバーと砂肝のそれぞれの食感が楽しめます。

冷蔵庫で一晩寝かせた後、レバーはスライスして、砂肝はそのままどうぞ。

冷蔵庫保存で一週間は美味しくいただけます。

鳥レバー ..... 300g  
砂肝 ..... 300g

A { コーラ ..... 300ml  
濃い口醤油 ..... 100ml

B { 陳皮顆粒 ..... 小さじ1 (3g)  
生姜 ..... 1片(スライス)  
白ネギ(葉の部分) ..... 10cm  
ニンニク ..... 1片(スライス)  
黒コショウ顆粒 ..... 10粒程度  
ローリエの葉 ..... 1枚



① レバーと砂肝の下処理をします。

レバーは心臓と肝臓とを切り分け、白い脂肪部分を取り除く。砂肝は白い部分を削ぎ取り、半分に切り分ける。

材料とは別に水800mlに酢大匙2を加えて沸騰させ、下処理したレバーと砂肝を茹で、臭みを取る。

アクが浮いて、お湯が濁ってきたら、レバー・砂肝をざるに取り、お湯は捨てます。これを2回繰り返します。

② 材料のAとBを鍋に入れて沸騰したら、①で下処理をしたレバーと砂肝を入れ、中火で10分煮ます。

③ 保存容器に移し、そのまま一晩寝かせると美味しくいただけます。

**提供** アドバイザリーボード「フルーツ広場」サブコーディネーター 川崎あけみ様



**SUN-XSANEI**