



ご家庭でできる 「甲府鳥もつ煮」レシピ

みなさまの縁をとりもつ隊ホームページ、一番の人気企画!?

講師・ホワイトいくお隊員による「ご家庭でできる『甲府鳥もつ煮』レシピ」です。

材料 (4人前)

【たれ】

醤油 : 100cc (普通の醤油)

上白糖 : 100g

※市販の「甲府鳥もつ煮のたれ」でもOK。

【もつ】

レバー(肝臓) : 300g (普通にスーパーで売っているもの)

砂肝(胃) : 250g (普通にスーパーで売っているもの)

はつ(心臓) : 50g (スーパーでは単独販売を見たことがないので、お肉屋さんへGO!)

きんかん : 50g (ひも(小腸)と一緒に売っている場合あり)

ひも(小腸) : 50g (かなり水分を含んでいるので、入れる場合は少量50g)

※きんかん、ひもについては“あれば”“手に入れば”という感じでも大丈夫です。

下ごしらえ



【レバー】

ハート型(赤)が二つあり、白く細いひも状の部分でつながっている。

ハート型部分だけを使い、食べやすく小さく切り分ける。



【砂肝】

玉状のものが2つくっついているので、繋がっている白い部分をカット。
赤い部分の中の少しピンク色のところも、硬くなるので捨てる。
残りを食べやすく小さく切る。



【はつ】

半分に切る。
黒い血のかたまりをとる。
(スーパーでは、シバーとセットになっていることがあります)



【ひも】

長いひも状のものなので、3cmくらいに切り分ける。



【きんかん】

繋がっている場合は取るくらいで、後はなにもしない。

調理（常に強火で）



調理は、ずっと強火で行います。

フライパンに醤油 100cc、砂糖 100g を入れ、煮たさせる。
ドロットしている場合は、酒か水を適量入れてのばす。



たれから泡が少しでてきたら、もつを入れる。



ちょっとかき混ぜ、ふたをする。

泡だらけになりますので、たまにふたを開けかき混ぜる。
たれが少なくなったら、焦げやすいので気をつける。



ここからは、たれともつを絡めていく感じで。

周りのふちにたれがこびりつくくらいで仕上がりです。
周りが完全にこげてしまうとやりすぎ。



皿にシタスなんかを敷いて、とりもつをのせて完成！

熱くて照りがあるうちに、お召し上がりください！

火を通したししとうやピーマンをのせたり、
緑系の野菜のつけあわせで彩りが美しくなります。
お好みでいろいろと工夫してみてください。

【ご注意！】

もつを購入したら早めに調理してください。

痛みが早いので、下ごしらえが終わったら、すぐに調理しましょう。

まな板もきれいにしましょう。

普通のお肉とは性質が異なりますので、衛生面には十分に注意してください。