



①芝麻醬(チーマージャン)

◆材料

生白ごま	100g
ごま油	大さじ3杯
サラダ油	大さじ3杯

◇作り方

1. 白ごまをフライパンで焦がさないように香ばしく煎る。
2. 1をすり鉢へ移しすりこぎでする。油っぽくなり粘りが出てくればよい。（すり鉢がない場合は、フードプロセッサーを使っても良い）
3. ごま油とサラダ油を熱して、2のすりごまに少しずつ加えて練り上げる。



◇作り方

1. 鶏肉は余分な脂や血あいを取り除き、皮をフォークで突いて酒と塩少々をふりかけておく。
2. 1の鶏肉を熱湯に入れ、灰汁をとりながら、弱火で火が通るまで約30分茹でる。
(竹串を刺してみて赤い肉汁が出て来ないか確かめる)
3. 2を取り出し、表面が乾かない様にラップをかけ、粗熱が取れば冷蔵庫で冷やしておく。（時間がなければ氷水に取り、中までよく冷やしてもよい。）
4. ボウルに砂糖と酢を入れ、よくかき混ぜたら、醤油、芝麻醬、辣油、胡麻油、鶏のゆで汁と順番に加えてタレを作り、最後におろし生姜とネギのみじん切りをさっと混ぜ合わせる。
5. 3をまな板に置き、ラップをかけて麺棒などで軽く数回たたく。骨を外し7mm位の太さに切り、細切りにしたキュウリの上に並べ4のタレをかける。
※盛り付けにクラゲやトマトを加えるときれいに仕上がる。
※タレに豆板醤を加えると、ピリ辛に仕上がる。

②棒棒鶏(バンバンジー)

◆材料

骨つきとりもも肉	3本
ネギ（青い部分）	20cm程
ショウガ	ひとかけ
酒	適量
塩	適量
キュウリ	1本
=タレ=		
砂糖	大さじ2杯
酢	大さじ1杯
醤油	大さじ3杯
芝麻醬	大さじ7杯
辣油	小さじ1杯
胡麻油	大さじ1杯
鶏のゆで汁	大さじ2杯
おろし生姜	大さじ1杯
ネギのみじん切り	大さじ3杯

