

照燒雞扒

照燒是一道常見的日式家庭料理，雞扒配搭由醬油、日本酒、味醂、砂糖調製成的照燒汁來提升食材的味道，特點是具有光亮誘人的色澤。製作日式照燒時，肉類表面要燒一下才有香味，所以燒的時候要耐心守候，待雞扒燒得焦香金黃才正宗。



材料 (2人份) :

急凍雞髀扒	2塊
粟粉/麵粉	2茶匙
薑蓉	1/2茶匙

雞扒醃料 :

日本醬油	2湯匙
味醂	2湯匙
料理酒	1湯匙
砂糖	1湯匙

做法 :

1. 急凍雞髀扒解凍後，雞皮向下攤平，切斷筋部和剪去多餘的脂肪。(圖A)
2. 雞扒加入醃料醃至少一小時，或放雪櫃醃一晚更佳。(圖B)
3. 雞扒抹走醃料，兩邊均勻地拍上粟粉/麵粉。
4. 平底鍋下油，中火加熱，放入雞扒(雞皮向下)，中火煎1分鐘，轉小火煎4分鐘至焦香金黃色。
5. 反轉雞扒，中火煎1分鐘，轉小火煎4分鐘。(圖C)
6. 加入之前餘下的雞扒醃料，再加入薑蓉，中火煮至醬汁濃稠即可上桌。

筆記 :

1. 雞扒要抹走醃料夠乾身，雞皮才能煎得香脆。
2. 煎雞扒時會有雞油滲出，可以在步驟6前用廚房紙巾吸收鍋子裡多餘的油份。

