

照燒 橙汁 雞翼



日式的照燒汁食味帶甜，配雞腿、雞排、雞翼都是我家常見的菜式，甚至聚餐的小食，一盤照燒橙汁雞翼，從廚房端出來，不消一會已被掃清。照燒汁我喜歡加入橙汁，果酸能增添清爽解膩的作用，那麼食多幾隻雞翼也不怕。

傳統的照燒汁是醬油、味醂和糖的組合，可按各自喜好調整甜度和鹹度。今次用INSTANT POT製作，健康版的做法，最後階段放入焗爐上汁和烤至乾身。如果家中沒有INSTANT POT，直接進焗爐烤熟，更加滋味。

材料：

雞翅/雞中翼	24隻(約850克)
水	3/4杯
橙汁	1/4杯

橙汁照燒醬材料：

橙汁	1/2杯
醬油	1/4杯
味醂	1/4杯
黃糖	1湯匙
蒜蓉	2茶匙
薑粉	1茶匙
日本清酒	1/4杯
粟粉	2茶匙
暖水	適量



INSTANT POT 做法：

1. 雞翼洗淨，抹乾水分放入INSTANT POT內，加入3/4杯水、1/4杯橙汁，蓋上蓋，按高壓5分鐘後，解壓10分鐘。(圖A)
2. 準備照燒醬汁：將橙汁、醬油、味醂、黃糖、清酒、蒜蓉、薑粉放進深鍋，開大火煮至沸騰，轉小火續煮20-25分鐘。
3. 室溫水調開粟粉後，分次加入醬汁內，邊煮邊攪至醬汁濃稠即可。
4. 將醬汁濾去渣滓，靜置待涼。
5. 從INSTANT POT 取出雞翼放入大碗內，用廚紙稍為拍去水份，放入照燒醬汁拌勻。(圖B)
6. 預熱焗爐攝氏200度，將雞翼排在烤盤上。(圖C)
7. 放入焗爐烤10分鐘至醬汁收乾，取出後灑上蔥花即可享用。(圖D)

焗爐版 做法：

1. 雞翼加入照燒醬汁拌勻，放入雪櫃醃製1晚，期間將雞翼翻一次令醬汁均勻包裹每隻雞翼。
2. 取出雞翼回溫，同時預熱焗爐攝氏180度。
3. 將雞翼排在烤盤上，留下醃雞翼的照燒醬汁。
4. 將烤盤放入焗爐烤40分鐘，烤至第20和30分鐘時，將照燒醬汁塗在雞翼上。烤至醬汁光亮，雞翼熟透即可取出，灑上芝麻即可享用。