

肉

焼く

洋食

鶏肉のハーブロースト

骨付き鶏肉も中までジューシー
手軽に作れるごちそうメニュー。

エネルギー(1人分): 400kcal / たんぱく質: 29.3g / 脂質: 29.2g / 炭水化物: 0.7g / 塩分: 0.8g

材料(4人分)

骨付き鶏もも肉 4本
 塩 適量
 コショウ 適量
 タイム 適量
 ローズマリー 適量
 イタリアンパセリ 適量
 オリーブオイル 適量
 バルサミコ酢 適量
 レモン汁 適量
 クレソン 8本

1. ハーブはみじん切りにします。
2. 骨付き鶏もも肉は骨の横に切り目を入れて、塩、コショウとオリーブオイルをすり込み、ハーブをふりかけます。
3. ロースターに入れてオリーブオイルを塗り、ロースター火力中で焼き上げ、焦げ目が付いてくればロースター火力弱にして焼き上げます。
4. 焼き上がれば、半分に切り、太い部分は骨をはずして食べやすい大きさに切り、器に盛り付けて、好んでオリーブオイルとバルサミコ酢、レモン汁をかけてクレソンを添えて供します。

Q1 ロースターやフライパンでも鶏肉が焼けますか？

A1 IHクッキングヒーターのロースターは、庫内も広く大きな骨付きもも肉も十分焼き上がります。又、両面焼きなのでひっくり返す手間もなく、余分な脂も落ちてくれます。



A2 フライパンで焼く場合は、ヒーター火力5(強めの中火)で皮目をしっかりと焼き上げて脂を落とし、フライパンの蓋をしてヒーター火力3(弱めの中火)でしっかり中まで焼き上げましょう。



Q2 皮のない鶏肉を焼くとパサパサした仕上がりになってしまいます。

A 低温で焼いたか、焼き過ぎ原因でしょう。皮がない鶏肉は表面に軽く油を塗って最初は高温で焼き上げ、表面が固まれば中温または低温で完全に火を通します。竹串をさして透明な肉汁が出てくれば焼き上がりです。骨付き肉は皮から脂や水分が出るので、しっとりジューシーに焼き上がります。



Q3 骨付き肉の焼き加減が分からないのですが…

A 身の一番厚みのある部分に竹串をさして、竹串がスーッと入り透明な肉汁が出てくれば焼き上がりです。骨付きの鶏肉は骨の部分に火が通りにくくなりますので、骨の横に切り目を加えておくと早く火が通ります。



Q4 皮がパリッと焼けないのですが…

A 皮に油をすり込んで、皮を上にして焼き上げると、表面が高温になり皮がパリッと仕上がります。塗った油は下に落ちますのでカロリーオーバーの原因にもなりません。

