

鶏の照り焼き 柚子風味

鶏肉料理のレパートリーを増やしたい方へ！優しい味わいの照り焼きと柚子の風味がよく合います。



【材料 (4人分)】

- 鶏もも肉(皮なし) 320g
- 料理酒 8g
- 砂糖 8g
- 濃口しょうゆ 16g
- みりん風調味料 8g
- 柚子皮 8g

- ほうれん草 80g
- 里芋(小) 8個
- 風味だし 4g
- 白甘みそ 20g
- 砂糖 4g
- 酢 12g

付け合わせ【1】

- 茄子 60g
- プチトマト 4個
- 天ぷら粉 適量
- 油 適量
- 抹茶塩 適量

付け合わせ【2】

栄養価 (1人あたり)

エネルギー213kcal たんぱく質 18.5g 脂質 8.4g 炭水化物 19.2g 塩分 1.6g

【作り方】(※写真は大量調理用です)



① Aの調味料は混ぜ合わせておく。柚子皮は細長く切っておく(冷凍のカット柚子皮使用)。



② 鶏肉と①の柚子皮をAに約20分浸ける。



③ ②の鶏肉のみを先に180℃のオーブンで約6分焼く。※柚子皮は捨てずに置いておく。



④ ③の鶏肉の上に②の柚子皮をのせ、程良く焼き色が付くまで焼く。



⑤ 鶏肉はそぎ切りにし、上に柚子皮をきれいにのせお皿に盛り付ける。

付け合わせ【1】



① Bの調味料を合わせ、電子レンジで数十秒加熱し混ぜ合わせておく。



② 鍋に里芋がかぶるくらいの水を入れ、風味だしを入れて柔らかくなるまで炊く。



③ ほうれん草はさっと塩茹でする(塩は分量外)。



④ お皿の上に①のたれ、その上に②の里芋、横に③のほうれん草を盛り付ける。

盛り付け方を工夫するだけで立派なご馳走に見えますよ♪

付け合わせ【2】



① 茄子は縦半分に切り、更に4等分に切る。水にさらして灰汁を抜いたら天ぷら粉をまぶしておく。



② プチトマトはヘタを付けたまま水で軽く洗う。①と同じように天ぷら粉をまぶしておく。



③ ①の茄子と②のプチトマトを水で溶いた天ぷら粉にくぐらせて、170~180℃の油で揚げる。



④ ③の茄子とプチトマト、抹茶塩をお好みで盛り付ける。





調理のポイント

- ✓ こちらのレシピはガスオーブンを使用しています。ご自宅ではグリルやフライパンなどを使用し、焼き加減などはご自身で調整しながらお作りください。
- ✓ Aの調味料は焦げやすいため、③で鶏肉を焼く際は調味液をある程度よく切ってから焼きましょう。
- ✓ ④の工程で柚子皮をのせる際、②で残った調味液を表面に塗って焼くと、照りがより綺麗に出ます。
- ✓ Bの調味料を電子レンジで加熱する際は焦げやすいため、様子を見ながら加熱しましょう。砂糖が溶ければOKです。
- ✓ 茄子とプチトマトは予め天ぷら粉をまぶしておくことで、天ぷら液がよく絡むようになります。レシピのように袋に入れてまぶせば簡単にまぶすことができます。
- ✓ プチトマトを揚げる際、衣に火が通ればさっとあげましょう。長時間加熱するとプチトマトが割れる可能性があります。



◇ ◆ ◇ 美味しい鶏肉の選び方 ◆ ◆ ◇

お手軽価格で日常的に利用しやすい鶏肉ですが、選び方のコツを知って、鶏肉料理をより美味しく食べましょう。美味しい鶏肉＝鮮度の良さが最も大切です。鮮度の良い鶏肉の見分け方は次の通りです。

- ① ハリ・ツヤがあり、透明感のあるピンク色のもの（鮮度が悪くなるほど白っぽく濁ります）
 - ② ドリップが出ていないもの（ドリップは旨味成分も含むため、鮮度と共に味も落ちた証拠です）
 - ③ 鶏皮の毛穴がブツブツと盛り上がっているもの（鮮度が落ちると鶏皮の表面が平らになります）
- 買い物の際は是非意識してみましょう。