

若鶏の香草チーズ焼き バルサミコソース

名前: 工藤 みほ @ アロマ&ハーブクッキング・メアリーローズ

調理時間:約35分 分量:4人分

セージやローズマリーの香りが食欲を誘う、オシャレなチキン料理。



Point

ひと手間加えるだけで、いつものメニューがごちそう風に！鶏肉をオーブンに入れるところまで準備すれば、食卓にみんなが揃って10分で完成します。

調理のコツ

オーブンがない場合は、オーブントースターやお魚グリルでもOK。新鮮なハーブが手に入らないときは使わなくてもおいしく仕上がります。

材料

鶏もも肉 4枚
とろけるスライスチーズ 4枚
ローズマリー・セージ 各3本
パン粉 適量
エキストラバージンオリーブオイル 大さじ4
バルサミコ 50cc
塩 小さじ1

醤油 大さじ1
酢 小さじ1
赤ワイン 大さじ2
黒胡椒 適宜

手順

- ① 鶏肉は皮面に包丁の刃先でたくさん穴をあける。
- ② ローズマリーの葉は大さじ1の量を細かく刻む。
- ③ 【1】と【2】、セージを枝ごと、エキストラバージンオリーブオイル、塩、酢をポリ袋に入れて全体が白っぽくなるまでよくみ込み、15分間つけ込む。
- ④ 【3】の鶏肉の水分をペーパーで軽く拭きとり、皮面から色が良くなるまでソテーする。
- ⑤ オーブンの天板に【3】のセージと残ったローズマリーの枝を敷き、【4】の皮を上にして並べる。
- ⑥ 塩と黒胡椒を軽く振ってスライスチーズを1枚ずつとパン粉をのせ、180℃のオーブンで約10分焼く。
- ⑦ バルサミコ・醤油・赤ワインを半分量になるまで煮詰めたソースを添えて完成。

このレシピに合うワインは… カベルネ・ソーヴィニヨン (春にオススメ)

ハーブの香りに包まれたジューシーなチキンと、とろけるチーズのまったりとしたコクが、カベルネ・ソーヴィニヨンのしっかりとした風味によく合います。

