

名前: 西岡 祐美恵 @ La Dolce Vita~atelier emiyu~

調理時間:約20分 分量:2人分

タンドリーチキンから着想した、お酒がすすむ鶏料理。



Point

カンタンに作れる鶏料理。ヨーグルトにスパイスを混ぜてチキンを一晩つけ込み、オーブンでローストするだけです。オーブンのない方は、アルミホイルで包みフライパンで蒸し焼きにしたり、蒸し器にかけてもOKです。

調理のコツ

塩味が薄いとはやけた味になってしまうので、つけ込み液はすこし塩辛いくらいがグッド。チキンを焼く時は、つけ込み液をたっぷりかけて焼き上げましょう。焼きあがったつけ込み液は、パンにつけたり野菜につけてもおいしくめし上がれます。

材料

鶏もも肉 1枚
 レタス 2~3枚
 【つけ込み液】
 ヨーグルト 150g
 酢 5cc
 レモン汁 1/8個
 サラダ油 2.5cc

トマトピューレ 25cc
 胡椒 少々
 塩 2g
 生姜汁 5g
 ニンニクすりおろし 2g
 パプリカ粉 3g
 コリアンダー粉 5g
 ナツメグ粉 1g

ターメリック粉 2g
 ガラムマサラ粉 1g
 クミン粉 4g

手順

- ① つけ込み液の材料をビニール袋の中で混ぜ合わせる。
 - ② 鶏もも肉は、余分な脂身・筋などをとり、分厚いところには切れ目を入れる。
 - ③ つけ込み液に【2】の鶏もも肉を一晩つけ込む。
 - ④ オーブンを200℃にあたためる。
 - ⑤ 鉄板にアルミホイルをしいて、【3】をつけ汁ごとうつす。
 - ⑥ 200℃のオーブンで20~25分焼く。
 - ⑦ 皿にレタスをしき、鶏もも肉・焼き汁を盛りつけて完成。
- ※ 調理時間には、つけ込み時間は含みません。

このレシピに合うワインは... メルロー (春にオススメ)

スパイスチキンの風味がメルローのタンニンを心地良いものに。ワインはキリッと冷やしたものがオススメです。

