

Momotoku Recipe 02

タンドリーチキン

レシピ/佐藤わか子さん

材料(2人分)

骨付きもも肉(3等分に切る)……1本

A ヨーグルト……大さじ3

にんにく(すりおろし)……小さじ1

しょうが(すりおろし)……小さじ1

カレー粉……大さじ1/2

塩……小さじ1弱

はちみつ……小さじ1/2

レモン汁……小さじ1/2

クミンパウダー……小さじ1/2

パプリカパウダー……小さじ1/2

カイエンペッパーまたは一味唐辛子……小さじ1/4

B クミンパウダー……小さじ1/2

パプリカパウダー……小さじ1/2

サラダ油……小さじ1

作り方

1 骨付きもも肉は、皮に包丁の先などでまんべんなく穴をあけ、足の部分は裏側に骨に沿って1本切り込みを入れる。

2 食品保存袋にAを入れてまぜ、1を入れる。中の空気を抜いて封をして、半日~1日冷蔵庫で漬ける。

3 冷蔵庫から出して30分おき、サラダ油(分量外)をからめ、皮を下にして天板に網を置いた200℃のオーブンで15分ほど焼く。

4 裏返し、Bをぬってからさらに10分ほど焼く。レモンを添える。

Point 骨の関節を見つけて切り落とそう



骨付き肉を3等分に切る場合、骨を切るのは困難なので、肉を折り曲げて骨と骨が繋がっている関節部分を切り落とす

指で触って確かめて

爽やかな辛さが後を引く!
お店級にスパイシーな一品

スパイスが効いて食べごたえがあります

料理研究家 佐藤わか子さん



おいしく食べつくす!
毎日のとり肉おかず

PART 1

もも肉

CHICKEN THIGH

脂ののったもも肉は、肉質がやわらかく味が濃いから、から揚げから煮物までどんな料理でも使える万能部位。ビタミンB群もたっぷり!

材料(2人分)

もも肉……1枚

サラダ油……大さじ1

片栗粉……大さじ1と1/2

塩こしょう

A しょうゆ、みりん、酒

……各大さじ2

砂糖……大さじ1

作り方

1 もも肉は常温に戻し、観音開きにする。

2 塩こしょうをして片栗粉をまぶし、余分な粉ははたいて落とす。

3 フライパンに油を入れ火をつけて、肉を皮目を下にして入れる。中火で7~8分こんがり焼き色がつくまで焼く。

4 肉を裏返して2分焼き、余分な油をふき取る。皮目を下にしてまぜあわせたAを入れ煮汁をからめる。

5 たれが煮詰まり始めたら裏返して、裏面にもたれをからめる。

Point 肉の2/3が焼けるまで皮目をしっかり焼く



熱がじんわり肉やわらかくなる

長めにじっくり焼くことで皮がパリパリに!さらに裏面を短時間で焼きあげること、肉がしっかり仕上がる

皮をじっくり焼くのが大事

料理研究家 酒寄美奈子さん

Momotoku Recipe 01

もも肉のてり焼き

レシピ/酒寄美奈子さん

皮はパリパリなのに、肉はプリップリ! ジューシーでうま味が強いもも肉はカンタンに定食屋顔負けの仕上がりに。てり焼きの甘じょっぱいたれで、ごはんが何杯でもいけちゃいます!