



鶏ももの チャーシュー



調理時間
30分

※鶏もも肉を漬け込む
時間は含まない

材料 (2人分)

鶏もも肉1枚……………300g程

(A) 濃口醤油…………… 50ml
酒…………… 50ml
砂糖…………… 40g
赤みそ…………… 大さじ1
ごま油…………… 大さじ1/2
塩…………… 小さじ1/4



4



金網(又は足場)に鶏肉を皮目を下にして乗せ、200度で10分焼く。

3



オーブンを200度に予熱する。天板にアルミホイルを敷き、金網を乗せて準備する。金網がない場合は、図のようにアルミホイルで2〜4個の足場を作り、その上に鶏肉を乗せる。

2



(A)をよく混ぜ溶かし、ボウルにポリ袋をかまして、1と一緒に漬け込む。冷蔵庫で1〜2時間おいておく。

1



鶏もも肉は筋、余分な脂、軟骨などを取り除き、包丁で開いて身の厚さを均一にし、繊維を切るように、全体に浅く切り込みを入れておく。

鶏もも肉をチャーシュー風に、甘辛くしつとりと焼き上げました。お好みのスパイスなどで味変も簡単に。冷蔵庫で3日保存できますが、食べる前に室温に戻しておくとおいしいです。作り置きできるので、おもてなしの1品に便利です。



鶏肉を漬け込む時間は、味が濃くなりすぎるので2時間までがオススメです。

焦げが気になる場合は、粗熱がとれた後にキッチンバサミでカットしてください。

そのままでもおいしいですが、お好みで花椒や五香粉、七味、ガラムマサラなどを添えて食べるのもオススメです。



6

5の皮目を下にして5mm幅に切り、裏返してから器にもりつける。お好みでキュウリのせん切りや、白髪ネギなどを添える。

5



鶏肉を裏返し、皮目を上にして200度で10分焼いて取り出し、金網(又は足場)に乗せたまま粗熱をとる。