



スプーンのみんな食べている！

レモンチキン

by 大桑さん

〈材料〉

- ・鳥もも肉一人1枚
- ・新ジャガイモ小粒一人5～6個
- ・無農薬レモン
- ・藻塩
- ・黒胡椒粗挽き

*アメリカ産の柑橘類には、TBZとかOPPとかイザマイルという輸送の時のために防カビ剤が塗られています。結構毒性が強いので、スーパーでよく見るときちんと表示してあります。レモンの皮も煮込むので無農薬を探して下さい。



by 渡辺さん

〈作り方〉

- 1 鳥もも肉に強めに藻塩と胡椒をかける。
1枚に半分くらいレモンを絞りマリネする。
レモンは1cmくらいの輪切りにしておく。
できれば30分、1時間くらいおく。
- 2 新ジャガイモは皮ごときれいに洗う。
- 3 ストウブカル・クルーゼかダッジオーブンを
持っている人は、鍋の底にジャガイモを並べ
その上にレモン汁ごと鳥もも肉を上になべる。
- 4 弱火にかけて40分放置して出来上がり。
レモンの蒸し鶏のような感じの仕上がりです。



〈シェフのコメント〉

ちょっと仕上がりの感じは変わるけれど鍋がないけれど、オーブンがある人は、新ジャガを軽く茹でて耐熱皿に上記の順に並べて、200度のオーブンで25分くらい焼くとできます。皮、身、皮の順で良い感じの焼き目をつけましょう。

普通の鍋しかない人は、新ジャガを茹でて、鶏肉をフライパンで皮目から軽く焼き目がつくくらい焼いて、レモン汁を入れて蓋をして10分くらい弱火で蒸せば、ちょっと違うけど、美味しいレモンチキンになるかと。

〈渡辺さん・弓削のレビュー〉

- ・翌日パスタにするとうまい！
(by 渡辺さん・写真左)



- ・美味しすぎて残り汁がもったいなかったの、だし醤油を加えて、素麺と合わせたら和風になり、また違った味も楽しむことができました！



(by 弓削・写真右2枚)