

MAIN DISH [FISH]

鶏もも肉のソテー ディアボラ風

ハーブの香りをまとわせて、
シンプルに焼いた鶏もも肉の料理。

ももとは、ひな鶏の丸ごとを開いて焼くお料理
ですが、ここではご家庭で手に入りやすい鶏もも
肉でアレンジしました。

ローズマリーの香りのする、じゃがいものオーブ
ン焼きは相性が良いので、是非一緒に作ってみて
はいかがでしょうか。



材料

<2人前>

鶏もも肉：1枚
ローズマリー：1枝
セージの葉：2~3枚
タカノツメ：0.5本

にんにく：0.5片
ピュアオイル：大さじ4杯
塩・白胡椒：適宜

レモン：8分の1×2個
粒マスタード：大さじ1杯
じゃがいも：1個

作り方

Step 1

鶏もも肉は、軟骨と埋もれている太い血管を取り除き、ピュアオイルとローズマリー・セージ・タカノツメ・スライスしたにんにくに絡め、6時間から一晩、冷蔵庫に置いてマリネしておきます。

Step 2

マリネした鶏もも肉の両面に、塩・白胡椒をふります。

Step 3

じゃがいもはくし形に切り、分量外のピュアオイル・塩・黒胡椒
・ちぎったローズマリーと和えます。

耐熱皿に並べて、190℃のオーブンで、串がすっと通るくらいまで火を通します。





Step 4

熱したフライパンにピュアオイルを敷き、マリネに使ったローズマリー・セージ・タカノツメ・にんにくを入れ弱火で加熱し香りを出します。
いい香りに火が通り、色よくカリッになったら取り出しておきます。

Step 5

STEP 3のフライパンで、鶏もも肉を皮目から焼きます。
皮が全てパリッと焼けるように、 tong 等で少し押さえながら焼きます。

最初は強めの中火で焼き、パチパチした音が少なくなったら、弱火に落とします。



Step 6

鶏もも肉に8分目まで火が通ったら、ひっくり返して身の部分を焼きます。

Step 7

焼きあがったら、オープン焼きにしたじゃがいもと共にお皿に盛り、カットしたレモンとマスタードを添えます。
STEP 3で取り出したハーブ類も飾ります。