館山クッキング大使

川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ　http:/ / ameblo.jp / fumiyokawakami

№114　鶏のさわやか照り焼き　香味レモン風味

◆鶏むね肉またはもも肉　大１枚
◆A(酒・みりん・醤油・レモンのしぼり汁
　各大さじ１)
◆B(ねぎのみじん切り大さじ１、生姜のみじん
　切り小さじ１、レモンの皮のみじん切り
　１/４個分、塩小さじ１/４)
◆サラダ油小さじ１

＜作り方＞
１．A と B をそれぞれ混ぜ合わせておく。
２．フライパンにサラダ油を熱して、皮目から両面約 5 分ずつ焼く。
３．A を入れて鶏全体にからめる。鶏を取り出し、1 ㎝幅に切って器に盛り、煮汁をかける
４．鶏の上に、B をのせる。

ワンポイントアドバイス

・安房レモンは、皮が厚いので、皮を有効活用すると、爽やかな香りのひと品が出来ます。
・照り焼きと言うと“重いイメージ”ですが、たれにレモン汁、トッピングにレモンの皮を加えることにより、箸が進むメニューです。