

RECIPE



今月のレシピ（4月17日更新）

「鶏もも肉のアスパラ射込み焼き」

「平野寿将 きれいになる和食」（学習研究社）76P

照り焼き風のたれで皮ごと焼けば
食欲をそそる味に。

■材料・4人分

鶏もも肉：4枚
グリーンアスパラ：6～8本
塩・酒：各適量
いちじく：4個
たれ
酒：1/2カップ
みりん：70cc
砂糖：大さじ1
しょうゆ：1/2カップ
マッシュドエッグ
卵：2個
マヨネーズ：大さじ1
塩：少々
こしょう：少々
薄口しょうゆ：少々
イクラ：少々
青のり：少々

■作り方

- (1) アスパラは根元を切り落としてかたい部分をむき、塩と酒を加えた湯でゆで、冷水にとって水けをふき取ります。
- (2) 鶏もも肉は、厚みに包丁を射れ、その中にアスパラを並べて射込みます。
- (3) マッシュドエッグを作ります。卵は水から15分ゆでてかたゆでにします。殻をむいて2つに切り、黄身を取り出してマヨネーズ、塩、こしょう、薄口しょうゆと混ぜ合わせ、絞り袋に入れて白身の中に絞り出します。イクラと青のりを飾って。
- (4) たれの材料をボウルに合わせます。
- (5) フライパンをよく熱し、2の鶏肉を皮のほうから焼きます。皮から出た余分な脂を捨て、2度ほど返し、ほとんど火が通ったらたれを加えて味をなじませます。
- (6) 5を薄く切り分け、器に盛りつけてマッシュドエッグ、くし形に切ったいちじくを添えます。