



とろ甘新タマネギが主役のぷりぷり塩鶏焼き

じっくり焼いた新タマネギはとろとろで驚きの甘さに。塩をして数時間置いた塩鶏は、余分な水分が抜け、焼くだけでぷりぷりジューシー、うま味も濃縮されます。

シンプルに焼くだけでも美味しいのですが、新タマネギのソースで味変を。この時期ならではの新タマネギの美味しさを満喫しましょう。



【栄養価】(1人分)	脂質	17.9g
エネルギー	307kcal	炭水化物 15.3g
タンパク質	22.5g	食塩相当量 2.5g

材料 (4人分)

- 鶏もも肉…………… 2枚 (500g)
- 塩…………… 小さじ 1
- 新タマネギ…………… 1と3/4個
- 菜種油…………… 小さじ 4
- a) 新タマネギ…………… 1/4個
- 濃い口しょうゆ…………… 大さじ 1
- みりん…………… 大さじ 2
- 酢…………… 大さじ 1
- パセリ (みじん切り) …… 少々

使用したMOA自然食品

鶏一番もも肉 (冷凍) / 塩・海っ子 / 菜種油 / 瑞雲醤油こいくち / 瑞雲純米酢まるやか



オンラインショップ

作り方

- ① 鶏もも肉の両面に塩を振り、すり込む。ポリ袋に入れたら空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で5時間から一晩程度置く。
- ② 新タマネギは皮をむき、1個を8等分のくし形切りにする。そのうち1/4個分はソース用にすりおろしておく。
- ③ フライパンに半分の菜種油を入れて中火で熱する。新タマネギを並べ、分量外の塩少々を振り、焼き色が付くまで焼く。ひっくり返したらふたをして、やわらかくなるまで弱火から中火でじっくりと焼き、取り出す。
- ④ フライパンに残りの菜種油を入れ、中火で熱する。鶏肉の表面の水分をキッチンペーパーで拭き取り、皮目を下にして焼く。
- ⑤ 皮がこんがりとキツネ色になったらひっくり返し、フライ返しで押しながらか焼く。中心まで火が通ったらまな板に取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ ソースを作る。⑤のフライパンにa)を入れ、へらで鶏肉から出た肉汁などのうま味をこそぎ落とすようにしながら混ぜ、一煮立ちさせる。
- ⑦ 皿に③と⑤を盛ってパセリを散らし、⑥をかける、または添える。

利恵先生からのワンポイント

- ★ フライパンを2枚使ってタマネギと鶏肉を同時に焼くと一度に熱々で調理できます。ソースは鶏肉を焼いたフライパンで作りましょう。半分量 (2人分) なら1つのフライパンで両方同時に焼けます。
- ★ 鶏肉は塩をして5時間以上置くと、水分が抜けてぷりぷりと弾力のある仕上がりになります。

- ★ タマネギは焼き色を付け、じっくり蒸し煮すると、やわらかく甘くなります。バラバラにならないよう、芯を付けたまま焼きましょう。
- ★ 新タマネギのソースはソテーの他、唐揚げやフライ、温野菜などにかけても美味しいですよ。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜び家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>