



超簡単で超ウマイ!

鶏と野菜の 塩こうじゲリル

「塩こうじ」なる調味料。色々なメディアで注目されて久しいですが、すっかり定着した感もありますね。私の塩こうじデビューは比較的遅かったのですが、我が家では手抜きメニューの定番になっております。ご紹介している材料のほか、豚肉や魚、冷蔵庫の残り物の野菜、ほぼ何の材料にでも使えますので、それぞれのご家庭で色々試してみてください!

材料

4人前

鶏もも肉……… 1枚	ジャガイモ……… 中2個	塩こうじ……… 大さじ4	パン粉……… 大さじ1
ナス……… 1本	パプリカ……… 1個	オリーブオイル… 大さじ2	オリーブオイル… 大さじ1
レンコン……… 100g	ミニトマト……… 8個	すりおろしにんにく… 小さじ1	乾燥バセリ、バジル… お好みで
カボチャ……… 1/5個		あらびきコショウ… 小さじ1/2	レモン……… お好みで



鶏もも肉をフォークで数か所刺し、一口大にカットしておきます。



ナスは一口大に乱切りし、水につけてあく抜きします。



レンコンは薄皮を剥ぎ、一口大に乱切りし、水につけてあく抜きします。



あく抜きは主に変色防止のために行います。気にならない方は飛ばしてください。

ジャガイモは表面をスポンジで洗い、皮付きで薄切りし、水につけてあく抜きします。



あく抜き不要!

カボチャは種を取り除き、皮のまま5~7mmの薄切りに。



パプリカは2cm角程度の角切りに。



ミニトマトのヘタを外します。

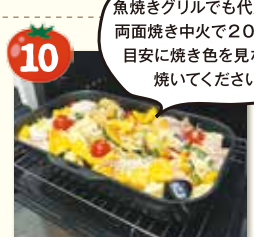


①~⑦の材料とタレをジブロックに入れてよく混ぜ、冷蔵庫で30分以上漬込みます。



事前に表面にグリルパン、スキレットやグラタン皿にオリーブオイルを薄塗

⑧をバランス良く敷き並べ、表面にパン粉を振りまぶし、オリーブオイルを追加で後掛けします。



魚焼きグリルでも代用可能! 両面焼き中火で20分を目安に焼き色を見ながら焼いてください!

⑩ 300℃に予熱したオーブンで焼き色を見ながら20分程焼けば完成です。

オススメ!

材料の合計1kgに対して上記のタレの分量を使って頂ければ、おおよその味が決まります。鶏肉に変えてタラの白身なんかもよく合いますよ! 色々な具材に挑戦してみてください。



お好みでレモンを絞ってください。



色どりに乾燥バセリまたは乾燥バジルを振りかけます。