

いつもの鶏肉を大変身！ シンプルチキンソテー

2020.06.10

執筆者 本田よう一

みなさん、おうち時間をどう過ごしていますか？
僕は息子（2歳）とほぼマンツーマンで過ごしています。
3食ごはんを作り、食べさせ、片付けて、人を避けて買い物、公園、
そして合間に仕事という日々です。
余裕があるわけではないですが、

毎日できることを少しずつ積み重ねていくこと。

不安はゼロにならないけど、少しおいしいごはん、
少し気持ちいい睡眠が家族に提供できれば、
それがいいかなと思って過ごしています。
もちろん、「もっとしたいこと」はいっぱいありますけど（笑）

さて、今回は少しだけ腕まくりレシピです。肉が上手に焼けるって
一気に料理がうまくなった気持ちになりますので、
ぜひ覚えて欲しいです！
一回でうまくならないかもですが、
何度も焼く機会がある鶏もも肉なので、
トライしてみてくださいーい！！

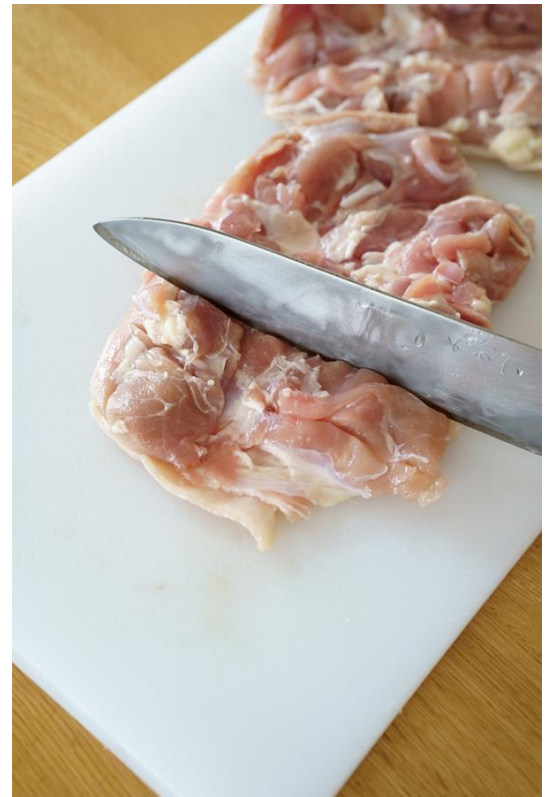
●シンプルチキンソテー

<材料>（2人前）
鶏もも肉 2枚（400g）

塩 小さじ1/2(3g)
（肉が600gなら、塩小さじ1まで増やしてもOK）
オリーブ油 小さじ1
粗びき黒胡椒 適量
レモン あれば

<作り方>

- 1.鶏肉は焼く10分前には冷蔵庫から出しておく。
→温度を室温にすることで焼く際に中心温度があがりやすくします。
キッチンペーパーで鶏肉の表面の水分をしっかりと拭き取る。
→肉の臭み、焦げの原因なので、しっかり拭き取ります。
鶏肉の皮目の反対に1cm幅に少し切り込みを入れる。
→筋切りをすることで、肉の焼き縮みを防ぎ、
塩も味も入りやすくなります。
塩を全体にふり、しっかりとみこむ。
→肉の重量に対して約1パーセントの塩分がだいたいの目安量です。



筋切りをすると、肉の焼き縮みを防ぎ、
味も入りやすくなります



押し付けて焼くことで、皮がフライパンに接しパリッと焼けます

2.常温のフライパンにオリーブ油を入れて、皮目を下にして、鶏肉を重ねないように並べる。

→オリーブ油は鶏肉の脂を引き出すための油です。

ゆっくり加熱することで、鶏肉の脂が溶け出しやすくなります。

中火に点火し、フライ返しで押し付けながら、4-5分焼く。

→押し付けて焼くことで、

皮がフライパンに接することでパリッと焼けます。

ここは特に大事なので、少し油が跳ねることがありますが、必ず覚えましょう！

肉のフチが少し白っぽくなり、皮目がカリッとしてきたら、返す。

→時折、皮目を見ながらやるとよいです。

火を少し弱めて、4-5分焼く。焼きながら、

キッチンペーパーで鶏肉から出てきた油をこまめに拭く。

→鶏肉の油を拭き取ることで臭みを取り除きつつ、油跳ねも抑えます。

キッチンペーパーを2重にしたものを少し丸めて、2個分くらい油が出ます。

3.鶏肉に竹串などを刺して、透明な肉汁が出たら、バットなどに取り出して、5分ほど休ませる。

→透明な肉汁が出ることで火が通った証拠です。

少し赤いようなら、もう少し焼きましょう。

鶏肉の生食は危険ですので、控えましょう。

いきなり切ると肉汁が溢れ出るので、少し休ませて、器に盛ってからでもOK。

器に盛り付けて、黒こしょうをふり、レモンを添える。

→黒こしょうは焦げる要素なので、最後に風味でかけるように。

レモンはお好みで。

4.今回の付け合わせ　ズッキーニ1本（200g）をヘタを切り、長めの乱切りにして、耐熱皿に並べる。

ふわりとラップをして、

600wの電子レンジで2分30秒ほど加熱する。

お好みで塩を少々ふる。

今回の付け合せはズッキーニですが、なんでもOKですし、付け合せなしでドンとお肉だけでもOKです。

レシピって細かく書くと読むのは大変ですが、

その作業には意味があって

自分の目指すところがしっかりできるとおいしいです。

自分の満足にもなるし、

その焼いたお肉で誰かを喜ばせることができれば、

この上なく嬉しいです。少しおうち時間が長い日には、

いつもより丁寧に焼いてみてください。

この基本の焼き方ができれば、塩を抜いて、しょうゆ、みりん、砂糖で最後に絡めれば、照り焼きに。



レモンやズッキーニにはお好みで

そのほかトマトソースやきのこソースなど
アレンジしてみてください。

今回は定番メニューですが、腕まくりメニューです。
いつもの鶏肉を大変身させてみてください。

もしよろしければ、僕の twitter まで感想、
ご意見をお待ちしております！。