

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づ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)
鶏モモ肉 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なります。
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、しっかりと拭き取ります。
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、鶏肉を重ならないように並べる。

→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、

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重にしたものを使い、

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と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たら、

この上なく嬉しいです。少しあ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！。