

Momoniiku Recipe 03

ももの^{くわ}鋏焼き

レシピ/馬場香織さん

焼く

だしで味つけたもも肉を焼いた鋏焼き。かつお、昆布、乾燥しいたけのだしの風味がもも肉にぎっしり!

材料(2人分)

- もも肉(4等分に切る)……1枚
 長ねぎ(3cm長に切る)……1本
 A ※八方美人だし……大さじ2
 酒……大さじ1
 砂糖……小さじ2
 ごま油……大さじ1

作り方

- 1 Aをあわせてつけだれを作り、切ったもも肉と長ねぎを15分漬ける。
- 2 油(分量外)を敷いたフライパンで、もも肉と長ねぎを焼く。肉は皮目からしっかり焼く。
- 3 焼き色がついたら裏返し、つけだれをすべて入れて中火で焼く。
- 4 汁けがなくなるまで焼いたら、皿に盛りつける。



黄金色に輝いて見映えも最高!
 だし香るプロの味わい!

※八方美人だし
 1_しょうゆ30ml、みりん300ml、かつお節35g、昆布5×10cm、干しいたけ3枚を鍋に入れ、10分くらい弱火で煮立たせる。2_ざるなどできちんとこし、汁気をしっかり絞りうま味を抽出。3_冷まして保存容器に入れたら完成。

自家製だしでうま味アップ!



Point 風味豊かな食材たくさん

調味料、料理のうま味アップといろんな場面で使えるまさに「八方美人」だしを手作り。冷蔵なら3カ月も保つ



バジルとチーズがもも肉のジュシーさを際立てる!

濃厚なチーズでうま味アップ

Momoniiku Recipe 04

バジルチーズ
 チキンロール蒸し

レシピ/佐藤わか子さん

温める

材料を肉に巻いてチンするだけ! バルサミコと香り高いバジルチキンは相性バツグンです。

材料(2人分)

- もも肉(脂や筋をとる)……1枚
 溶けるチーズ……30g
 バジル……2枝
 塩……3g
 黒こしょう……少々
 バルサミコ酢……大さじ1
 粒マスタード……小さじ1
 オリーブオイル……大さじ1

作り方

- 1 もも肉は均一の厚さになるように切り込みを入れる。皮面にフォークや包丁の刃先で穴をあける。バジル、溶けるチーズを置き、丸める。
- 2 巻き終わりを下にし、ラップを二重にする。両端は開ける。
- 3 耐熱皿において3分、裏返して2分加熱する。5分ほどおき、ラップを包みなおして形をととのえ、20分置く。食べやすい大きさに切る。
- 4 耐熱ボウルに残った汁、バルサミコ酢を入れてラップをせず2分加熱し、ゆるいとりみがつくまで30秒ずつ加熱する。
- 5 塩、黒こしょう、粒マスタード、オリーブオイルを入れてまぜる。4を器に盛り、バルサミコソースを添える。