

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ33

～さあ 夏野菜の出番だ～

ピーマンチキンのロースト



材料 (4人分)

鶏胸肉またはモモ肉・・・320g (1人分80g)

<下味用>

酒・大さじ1 塩・小さじ1弱 こしょう・少々

緑ピーマン・・・3個(90g)

赤ピーマン・・・1個(30g)

エリンギ・・・40g

サラダ油・・・15cc

にんにく・・・1かけ

しょうが・・・すりおろしたものを20g



A 赤味噌・・・18g

ごま・・・10g

みりん・・・15cc

砂糖・・・10g

水・・・15cc

全て大さじ1



ごま油・・・5cc

作り方

1 下準備

鶏肉は、1人分80g程度になるようにカットし、食べやすいように軽く格子に切れ目を入れて、酒、塩、こしょうで下味をつけておく。



Aを合わせておく。



ピーマンは種を取って千切りにしておく。

エリンギはピーマンと同じ長さに短冊に切っておく。



しょうがはおろし、にんにくはみじん切りにしておく。



2 炒める

フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを焦げないように炒める。

にんにくの香りが立ってきたらピーマンを加えて炒める。

Point! ピーマンは火を通しすぎると色が悪くなるので軽く火を通すだけにしましょう。

ピーマンに軽く火が通ったら、エリンギを加え、しょうがとAを加えて混ぜ合わせる。

最後にごま油をなべ肌から回し、火を止める。

あら熱を取っておく。

Point! 鶏肉との温度差をなくすためにあら熱を取っておきます。



3 オーブンで焼く

オーブンを180度に予熱しておく。

オーブンの天板にアルミホイルを敷き、1の鶏肉を並べる。

2で炒めたものを4等分して鶏肉の上のせる。

アルミホイルをかぶせて20分間焼く。

20分焼いたらアルミホイルをはずし、オーブンの温度を200度に上げて10分間焼いて焼き色をつける。

焼き色がちょうど良くついたら出来上がり。



夏野菜とモzzarellaチーズの冷製



材料 (4人分)

- ズッキーニ・・・1本
- トマト・・・5～6個
- ナス・・・中1本
- モzzarellaチーズ・・・100gのかたまり2個
- スイートバジルの葉・・・4枚

- オリーブオイル
 - 塩
 - ブラックペッパー
 - ガーリックパウダー
 - レモン・・・1個
- 各適量



- ズッキーニとトマトとナスは同じぐらいの径のものを用意する。
- ズッキーニは緑の濃いものが、色を楽しめる。
- トマトは最近出回っているフルーツトマトを使用すると甘くておいしい。

作り方

- 1 ナスは両サイド1cm幅ぐらい皮をむき、1cm弱の厚さに切り、5分ほど水に漬けてアクを取る。ズッキーニも焼く直前に同じく1cm弱の厚さに切る。
- 2 フライパンを軽く熱し、オリーブオイル大さじ2を入れ、ナスの水気をよくふき取ってソテーする。焦げ色がついてきたら塩、こしょうをしてパットや平たい皿に並べて冷ます。途中でオリーブオイルが少なければ足しながら次々に焼いて冷ます。
- 3 続いて同じようにオイルを足し、ズッキーニをやや色づくぐらい焼いて、塩、こしょうをし、ナスと同じようによく冷ます。
Point ! ナスやズッキーニは、トマトやチーズと温度差が出ないように必ずウチワや冷蔵庫でよく冷ましてから最終的にトマトやチーズとともに並べる。
- 4 トマトとモzzarellaチーズを切る。
- 5 ガラスの容器にトマト・ズッキーニ・モzzarellaチーズ・ナスの順に並べていく。
- 6 上から軽く塩、こしょうをし、オリーブオイルを振りかけ、レモンを絞りかけたらスイートバジルを飾る。

