

# 年末年始のごちそうにいかが？

## 鶏肉 フライドチキン 揚げ焼きで

特に皮がおいしいので  
普段は手羽先でも！

### <材料>

鶏モモ骨付き2本(640g) かたくり粉…適宜

揚げ油…2カップ ジッパー付き袋

【つけ汁】にんにく…1片

丸大豆醤油・酒…各大さじ2

### <作り方>

- ①にんにくは皮付きのまま、たたいてつぶす。
- ②鶏肉は水けを拭いてジッパー付きの保存袋に入れ、【つけ汁】の材料を加える。空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫に一昼夜おく。ポリ袋を使うと、少ない量でもまんべんなく行き渡る。
- ③②の鶏肉の汁けを拭き、骨に沿って両側に切り目を入れる。ここに切り目を入れると火が通りやすく、身離れもよくなって食べやすくなる。
- ④全体にかたくり粉を薄くまぶす。切り目や隙間にもきっちりとはまぶす。汁けを拭いてから粉をまぶすことで衣が薄づきになり、油の吸収が抑えられる。
- ⑤大き目のフライパンに揚げ油2カップを入れ、火にかける前に④の皮を下にして入れる。
- ⑥最初は強火にかけ、油が沸いてきたら中火にし、肉に油をかけながら揚げる。少量の油で揚げるときは、温度が上がりにすぎないように様子を見て火加減を調節する。
- ⑦途中、2～3度上下を返しながらか計で12分間ほど揚げ、全体がこんがりとし色づいたら、油をきって器に盛る。

## 牛肉 ローストビーフ 湯煎で仕上げる

### <材料>

牛肉モモ・ランプブロック400g…1袋

塩・胡椒…適宜 なたね油…適宜

ジッパー付き袋(熱に強いタイプ)

### <作り方>

- ①牛肉を調理する30分前に冷蔵庫から出して、常温に戻す。  
冷たいままだと中まで火が通りにくくなるため
- ②袋を開けドリップ(肉汁)をキッチンペーパーで拭き取る。
- ③牛肉を縦半分に切り、塩・胡椒で下味を付ける。薄くカットして食べるので、牛肉の外側に多めに塩・胡椒をふる。  
焼く直前に！時間が経つと牛肉の水分が外に出てしまう
- ④フライパンでなたね油を熱し、中火～強火で牛肉全面に焼き色を付ける。肉汁が流れ出ないように、肉に数ミリ、火が通るまで、周りを焼き固める。
- ⑤表面を焼き固めた牛肉をジッパー付き袋に入れ、袋の中の空気を抜きながら密閉する。
- ⑥鍋で2リットルの水をポコポコと沸騰するまで加熱し、沸騰したら火を止め、1カップの水を投入してお湯を落ち着かせ、袋ごと牛肉を入れて、鍋のふたをする。
- ⑦13分経ったら袋を取り出し、湯煎した時間と同じくらいの時間、牛肉を休ませる。  
牛肉の厚さによって取り出す時間は調整する。すぐにカットしない！肉汁が流れ出てしまうのを防ぐため
- ⑧薄くカットして、皿に盛り付けて完成。できるだけ薄くカットすると食感が良い。

## 豚肉 チャーシュー

どの部位のブロックでもOK！

### <材料>(6人分)

豚肉カタ(ブロック)675g…1袋 長ネギの青い部分…1本

にんにく(すりおろし)…1片 根生姜(すりおろし)…1片

丸大豆醤油…大さじ4 素精糖…大さじ3 料理酒…大さじ3 牡蠣味調味料…大さじ1

【盛り付け用】グリーンリーフ・きゅうり・白髪ネギ…適宜

### <作り方>

- ①豚肉は繊維に直角に半分に切る。
- ②ポリ袋に豚肉、調味料を入れ袋の上からよく揉み込み、冷蔵庫にいれ1晩漬ける。
- ③豚肉を取り出し軽く水けをきる。つけ汁はたれに使うので取っておく。温めておいた天板にクッキングペーパーを敷いて豚肉を置き200～210℃のオーブンで30～40分焼く。(金串を肉の中心まで刺して30秒ほどしたら引き抜き、肉の中心温度が人肌より少し温かければでき上がり)
- ④小鍋につけ汁を入れて3～4分煮詰める。
- ⑤器にグリーンリーフを敷き、食べやすく切った肉と干切りにしたきゅうり、白髪ネギを添えてできあがり。