



阿波尾鶏

阿波尾鶏の塩焼き



2人分

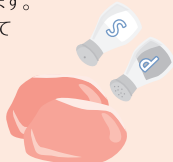
- 阿波尾鶏もも肉 ……大1枚(400g)
- 塩 ……小さじ2/3
- こしょう ……少々
- すだち ……1個

作り方

- 鶏肉に塩、こしょうをふり、中火で熱したフライパンに鶏肉の皮を下にして入れる。
- 皿で重しをし、中火でこんがり焼き、皮がいい色になりカリッとしたら、重しを外し、裏返して火を通す。出てきた余分な脂は、ペーパータオルでふき取る。
- 中まで火が通ったら、一口大に切って器に盛りつける。

ワンポイント!

鶏肉は皮目にフォークで数ヶ所穴をあけ、塩・こしょうをすると味がなじみ、焼き縮みを防ぎます。フライパンはあらかじめ十分に熱しておきます。肉を置いたときに「ジュー」という音がするのが目安です。



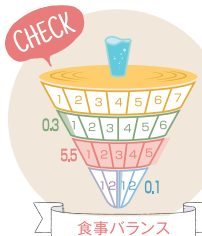
レシピ参考／「浜内千波の『阿波尾鶏で極旨レシピ』」より

Look なに?なに? 豆知識!

【阿波尾鶏】

徳島県の夏の最大イベントである「阿波踊り」の強烈なエネルギーと健康的な躍動感で力強さみなぎる郷土食豊かな鶏という意味を込め、その尾羽の美しい姿をイメージさせて「阿波尾鶏」と命名されました。

肉質は身が締まって噛み応えがあり、地鶏特有の甘みとコクがあるのが特徴です。地鶏肉として生産量日本一を誇っており、主な産地は美馬市、海陽町です。



食事バランス

鳴門鯛のわかめ蒸し



マダイ 養殖ワカメ

4人分

- わかめ ……200g
- 鯛(頭など) ……600g
- だし汁 ……400cc
- 酒 ……適宜
- しょうゆ ……適宜
- 塩 ……適宜

作り方

- 鯛は湯通しして生臭さをとり、ウロコをとっておく。
- バットにわかめを敷き、その上に塩をふった鯛をおき、5分間蒸す。
- だし汁を煮立てて、酒、しょうゆ、塩で味をととのえる。
- ②の鯛とわかめを入れ2分間煮て、椀(わん)に入れアツアツをいただく。

ワンポイント!

鯛のウロコは必ずとること。そして、少し蒸すことでだし汁がにごらなくなるが、形が崩れやすくなるので注意を。



レシピ参考／「鳴門菜々(鳴門わかめ編)」より

Look なに?なに? 豆知識!

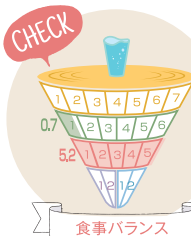
【鳴門鯛】

鳴門海峡の激しい潮流にもまれて育ち、身が引き締まり非常に味の良いマダイです。水深20~100mの岩礁域やその周辺に多く生息し、一本釣りやタイ網と呼ばれる定置網で丁寧に漁獲されます。

旬は秋から春で、一年中漁獲されますが、暖かくなってきた3月下旬から5月頃が盛漁期です。

【鳴門わかめ】

鳴門鯛と同様、鳴門海峡の激しい潮流にもまれて育つ鳴門わかめは、そのしっかりした歯ごたえと風味の良さが特徴です。そのおいさをいつでも楽しめるよう、塩蔵わかめや糸わかめといった様々な加工方法が生み出されました。旬の時期は1~3月で、調理の際のポイントは「水に戻すぎないこと」と「熱を加えすぎないこと」です。



食事バランス