



# 男性料理教室



調理師の資格を持つ広報委員の濱泰臣氏（泰心商事）のご協力のもと、講師を務められている男性料理教室でのレシピを紹介させていただく連載企画です。料理経験の少ない男性でも手軽に作れますので、ぜひ参考にしてください。



## 鶏モモ肉のパリパリ焼と野菜サラダ

出来上がり料理



### 材料（2人分）

鶏モモ肉 150g×2  
 タマネギ 1個  
 キャベツ 1/4個  
 ニンジン 小1本  
 キヌサヤ 5枚  
 カリフラワー 1/2  
 ミニトマト 5個  
 レモン 1個  
 調味料  
 塩・コショウ・サラダ油  
 マヨネーズ・ドレッシング



### 作り方



- 1) 鶏肉は水気を拭き、肉の厚い部分を切り開いて均一にして、塩を全体にふる。
- 2) フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉の皮面を下にして弱火で15～20分くらい焼く。肉から出てくる脂はキッチンペーパーで拭きとる。
- 3) 肉に弾力が出て火が通ったら裏返して火を止め、そのまま5分ほど余熱で火を通し、器に盛り仕上げに塩・コショウをふる。
- 4) 野菜を切り分けて彩りよく並べ、ドレッシング、マヨネーズをかける。

#### 1 皮の縮みを防ぐ ポイント

- フライパンに鶏肉を置いてから火をつけること
- 皮の面だけを低温でじっくり焼くこと

#### 2 シンプルな味付けのポイント

- 下味で使う塩は肉 200g なら 2g (分量の1%)
- 塩を使い分ける  
下味用はサラサラタイプの塩、仕上げ用は粗めの塩  
コショウは引き立て役