

徳島駐屯地 肉料理

「阿波尾鶏のジャークチキン」

～ 世界のグルメ・ジャマイカのソウルフード ～

PRポイント

おうちで駐屯地メニュー！お手軽再現レシピです。駐屯地イベント「世界のグルメ」で登場したハーブの香りとピリッとした辛みが特徴のジャマイカのチキン料理。鶏肉の下味にレモン果汁を使用して保水性アップ、柔らかくジューシーな仕上がりになります。

栄養ポイント

高たんぱく質・低カロリー食材の「鶏肉」は、焼くだけでは味が淡泊で食べ応えに欠けるのが難点。ハーブ&スパイスで仕上げることで、唐揚げに負けない食欲アップメニューになります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏もも皮無し	150g	}	下味用
塩	1g		
料理酒または水	5g		
レモン果汁	3g		
おろしにんにく	2g		
玉葱(すりおろし)	10g	}	調味用 (すべてパウダーでOK)
・タイム(フリーズドライ)	0.3g		
・オールスパイス	0.3g		
・クミン	0.3g		
・シナモン	0.2g		
・オシガノ	0.1g		
・パプリカ	0.1g		
・一味唐辛子	0.1g		
・オリーブオイル	5g		

阿波尾鶏のジャークチキン



作り方

- 1 鶏もも肉を下味用調味料に漬け込み、冷蔵庫で30分～1時間程度寝かせる。
- 2 1の鶏肉に調味用ハーブ&スパイスとオリーブオイルをもみ込み、30分程度寝かせる。
- 3 2の鶏肉を魚焼きグリル、オープンまたはフライパンで焼く。
【焼き色はしっかりと付いた方が本場っぽい！】
- 4 焼きあがった鶏肉を皿に盛り付け、くし切りにしたレモンと食べやすくカットした野菜を添えて完成。

阿波尾鶏 とは、

「阿波おどり」の本場、徳島県で飼育される旨味たっぷりの美味しいブランド地鶏です。

