

善通寺駐屯地 肉料理

「骨付き鶏」

～ ご当地グルメ「骨付き鶏」～レシピ

PRポイント

地元香川県の丸亀B級グルメ「骨付き鶏」は、駐屯地の人気メニュー。塩・コショウが効いた味付けはご飯が進むこと間違いなし！

栄養ポイント

何と言っても鶏肉で注目すべき栄養素は、たんぱく質ですが、体内で作ることのできない「必須アミノ酸」がバランスよく含まれています。塩・胡椒がしっかり効いて味が濃いめですが、添えの生キャベツに含まれるカリウムが過剰気味の塩分を排出するのに一役買ってくれます。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏もも骨付き 1本

若鶏(柔らかめでジューシー)

親鳥(固くて噛み応えあり)

*若(ひな)または、親(おや)はお好みでお選びください。

塩

ガーリック

あらびきブラックペッパー

} 味付け

キャベツ

適量

骨付き鶏レシピ



作り方(フライパンで焼く場合)

- 1 肉は、身の部分に火が通りやすいよう、身の厚いところと骨に沿って隠し包丁(切り込み)を入れる。
- 2 ガーリックを全体に塗り込む。
- 3 塩は身に少し、皮に少し多めにかける。
- 4 1時間ほど冷蔵庫で寝かす。
- 5 フライパンを熱し、基本では油をひかずに皮目を下に蓋をして焼く。(中火で約7分)
- 6 ひっくり返して蓋をして焼く。(中火で約10分) 身が大きいと中まで十分に加熱出来てない場合があるので、要確認
- 7 一度肉を取り出し、フライパンの油をすべてふき取った後、あらびきコショウを皮目にふり、再び皮目を下にフライパンに戻し強火で焼く。★
- 8 皮がきれいなきつね色になり、パリッとなったら出来上がり。
- 9 キャベツは洗って大き目の一口大に切り添える。

★美味しくなるポイント