

鶏むね肉でハーブローストチキン

2013/12/24

鶏むね肉レシピ



レシピブログ

人気ブログ
ランキング

♪♪♪ 一日一回、ランキング投票にご協力、お願いします ♪♪♪

こんにちは、筋肉料理人です。

今日はクリスマスイブですね！皆さん、今晚はクリスマスパーティでしょうか？クリスマスと言えばローストチキンですね。今日は鶏むね肉を使ったヘルシーなローストチキンを紹介させていただきます（昨日、明日はハガツオのあら煮と予告していましたが、明日、もしくは明後日に回させていただきます）。

ローストチキンといえば丸鶏かチキンレッグだと思いますが、鶏むね肉も切らずに塊のままローストすると美味しいんですよ。過去記事でローズマリーチキンっていうのをオーブントースターで作ったんですが、これがジューシーで美味しかったです。今日のはパーティレシピですので、大人数分を一度にオープンレンジで作ります。

鶏むね肉でハーブローストチキン

加熱するとパサパサになりがちな鶏むね肉ですが、その原因は主に焼き方にあります。まず、小さく切って焼くとパサつき易いです。これは小さく切ると熱の通りがいいので、加熱しすぎる傾向にあるのも影響してると思います。加熱し過ぎを防ぐには、固まりのまま加熱し、中心には余熱で熱を通す。こんな調理法がむいてると思います。今回、塩、コショウ、ハーブでマリネした鶏むね肉を常温に戻し（中心まで熱を通しやすくなるため）、オープンレンジのグリル機能を使って15分ほどローストし、その後、レンジに入れたまま余熱で10分、熱を通します。こうすることで、しっとり、ジューシーなローストチキンになります。

コショウはGABANのあらびきブラック&ホワイトペパー、ハーブは同じくGABANのタイム、ローズマリー、バジル（それぞれホールタイプ）を使って香りを変えました。

材料6人分

鶏むね肉 3枚（1枚300g）
塩 小さじ3
GABANあらびきブラック&ホワイトペパー※ 小さじ3/4
GABANローズマリー<ホール> 小さじ1
GABANタイム<ホール> 小さじ1
GABANバジル<ホール> 小さじ1
オリーブ油 小さじ3
パセリ、レモンスライス、プチトマト 適量

※あらびき黒こしょう、もしくは白こしょう、どちらを使っても構いません。

作り方

1) 鶏むね肉はフォークで全体をさして筋切します。



むね肉1枚に塩小さじ1、あらびきブラック&ホワイトペパー小さじ1/4をふりかけます。
お好みでガーリックパウダーをふりかけても美味しいです。



むね肉1枚にはローズマリー、別の1枚にはタイム、残りの1枚にはバジルをふりかけ、常温で30分ほど馴染ませます。



30分おくと水が出ますので、キッチンペーパーでそっと水分を吸い取ってください。

2) その間にオーブンを250度に予熱します。

オーブントレイにクッキングシートを敷き、鶏むね肉の皮を上にして置き、オリーブ油を小さじ1づつかけます。



オーブンに入れ、グリル機能があればグリル機能で、なければオーブン250℃で15分焼きます。



15分加熱したらスイッチを切り、オーブンに入れたまま余熱で10分加熱します。



10分余熱で熱を入れたら取り出し、今度は常温で5～10分、肉を休ませます。これは肉の温度を下げ、切った時、肉汁が溢れ出るのを防ぐためです。

3) ローストした鶏むね肉を休ませたら、7ミリ位の幅に切って皿に盛り付けましょう。盛りつけたら、オーブントレイに残ったオイルと肉汁をかけてください（ここはお好みでいいです）。



パセリ、4等分したレモンスライス、プチトマトを飾って完成です～



「鶏むね肉でハーブローストチキン」の完成です～

香りよくジューシーに焼きあがった鶏むね肉は美味しいですよ～

うちは5人家族で10代の娘二人、嫁さん、義母80代の家族構成ですが、全員が美味しく食べることが出来ました。これ一皿、6人分作るのにスパイスを除けば500円もかかってません。リーズナブルにヘルシーに美味しい料理が食べられました。