



毎日の料理を楽しみに
COOKPAD
http://cookpad.com

確実にパリパリ！鶏もものぱりぱり焼き

by たくっちょ



写真を見て〜っ(。→ ㄥ ←。)皮目をパリッパリに焼きました♪簡単に均一に焼き目をつけることができます♪



コツ、ポイント

火加減！パリパリ食感のために、極力返さずに済むように5で弱火でじっくり焼いてくださいね〜。蓋をして焼くと早いし焼き目は付くけどしつとりに。重石は底が平たい鍋の方が乗せやすいです。ボウルだと、ボウルが熱くなるのでヤケドに気をつけて

材料：

鶏もも肉 1枚

柚こしょう（なければ塩や山椒など好きなもので）

適量

このレシピの生い立ち

友だちが遊びに来たときに、鶏ももをパリパリに焼いておつまみに出しました。別の料理の薬味に出してた柚こしょうが合う！と好評に。

1. 鶏肉は厚みが均等になるように厚いところを観音開きにします。
2. 今日は2等分しといたストックを使ったので切れちゃってますが、1枚で豪快にどうぞ！というか1枚の方が焼き易いです。
3. フッ素加工のフライパンに皮目を下にしてのせます。まだ火をつけてません。油も要りませんよ〜。
4. 鍋かボウルに水を入れて3の肉の上にのせます。重石のかわりです。解かりやすいようにお肉をのぞかせましたが覆うようにのせてね
5. 火をつけます。弱〜中火でじーっくりと焼きます。いい焦げ目がつくまでじっと我慢です。
6. 焦げ目ができたら火を強くしてパリッと仕上げて出来上がり。焦げ目が出来る前に身に火が通らなければ、裏返して焼き上げます。
7. カットして柚こしょうを添えます。私はソースタイプを使ってますが普通のでOKです。
8. 柚こしょう以外に。・塩とブラックペパー・練り梅・にんにく味噌・塩と山椒・煮詰めたバルサミコ



<http://cookpad.com/recipe/1030993>

Copyright© COOKPAD Inc. All Rights Reserved.