

和風タンドリーチキン

菜園調理師専門学校2年

青木遥・川守田弥生・瀧澤海斗・柳本航太

〈校内レシピコンテスト 4位〉

アピールポイント

- ・隠し味に味噌と蜂蜜で風味とコクを引き立てました。
- ・グリル野菜にクミンを入れることで本格的な味に。
- ・舞茸の酵素で、肉が柔らかくなります。

使用した岩手県産の食材

安比舞茸、ピーマン、パプリカ、長茄子、アスパラ、トマト、にんじん

先生からのコメント

隠し味の味噌とスパイスが良く効いていて、すごく食べごたえがありました。舞茸の酵素の力で肉も柔らかく食べやすかったです。岩手野菜もスパイシーで美味しかったです。

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 902円》

★タンドリーチキン		★付け合わせ	
手羽元	8本	ピーマン	1/2個
安比舞茸	50g	赤パプリカ	1/2個
A カレー粉	10g	にんじん	1/3本
醤油	10g	グリーンアスパラガス	2本
味噌	5g	長茄子	1/2本
チューブ生姜	3cm	トマト	1/2個
チューブにんにく	3cm	レモン	1/4個
塩	2.5g	万能ねぎ	1本
こしょう	1g	サニーレタス	2枚
蜂蜜	5g	オリーブオイル	10cc
		クミンシード	1g
		塩	1g
★ゆで卵		蓮根スライス	2枚
卵	1個		
酢	大さじ1		
ノンオイルドレッシング(大葉)	50cc	ご飯	適量

作り方

1. 鍋に卵と水・酢を入れ火にかけ、沸騰してから6分半茹でる。茹であがったら水で冷やし、殻をむく。袋に茹で卵とノンオイルドレッシングをいれ漬け込む。30分後、半分にカット。
2. 手羽元は、骨に沿って切り込みを入れて開く。
3. 安比舞茸を手で裂き、Aの調味料と一緒にジップロックに入れる。2を入れて揉み込み、30分漬ける。
4. ピーマン、パプリカは縦半分に切る。にんじんは一口大に切る。アスパラは皮を剥いて横半分に切る。長茄子は、切り込みを入れて縦横半分にする。
5. トマトとレモンは、くし型切りにする。万能ねぎは小口切りにする。サニーレタスは洗う。
6. 手羽元は、フライパンでじっくり焼く。
7. 4の野菜をオリーブオイルで焼き、クミンと塩で味付けする。
8. 皿に、ご飯、タンドリーチキン、野菜、卵を盛る。