

GABAN®

ハーブスチームチキン オレンジヨーグルトソースとカルダモンの香り



むね肉

マリネ
&
蒸す

さっぱりヨーグルトソースでしっとりハーブ蒸し鶏。オレンジとカルダモンは相性抜群！さやから出したカルダモンの種を散らして香りと食感を！

🍵 材料（4人分）

●ソミュール液

GABAN® コリアンダーホール…2g
GABAN® デイルシードホール…1.5g
GABAN® ローズマリーホール…1g
GABAN® タイムホール…1g
GABAN® セイジみじん切り…1g
GABAN® マジョラムみじん切り…1g
GABAN® オレガノみじん切り…1g
GABAN® ミントホール…0.5g
塩…20g
砂糖…10g
水…400ml

●オレンジヨーグルトソース

プレーンヨーグルト（水切り）…50g
オレンジ果汁…45g
オレンジ皮（すりおろし）…適量
塩…少々

鶏むね肉（皮なし）…250g
オレンジヨーグルトソース…80g
オレンジ皮（すりおろし）…適量
GABAN® カルダモンホール…適量

🍲 レシピ（所要時間：30分※）

- ① デイルシード、コリアンダーホールは瓶の底などで叩いて砕き、残りのハーブと共にお茶パックなどに入れておく。
- ② 鍋に①、ソミュール液の材料を入れて火にかけて、ひと煮立ちしたら止めて冷ましておく。冷めたらボウルに移して鶏むね肉を入れ、冷蔵庫でひと晩マリネする。
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器で②を10分蒸して火を止め、蒸し器の中で冷ます。
- ④ カルダモンホールは殻を取り除き、中の種を弱火で乾煎りし、砕いておく。
- ⑤ ボウルに水切りヨーグルト、オレンジの果汁と皮を入れて混ぜ、塩で味を調える。
- ⑥ 鶏むね肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、⑤をかけ、④のカルダモン、オレンジの皮を散らす。

※マリネする時間、冷ます時間は除きます。