

鶏むね肉の山椒オニオン蒸し



むね肉

マリネ
&
蒸す

青い山椒が清々しく香り、玉ねぎの甘みと卵黄でコクをプラス。マリネ液ごと蒸すからしっとり味と香りが染み、漬けたまま冷ますからしっとり仕上がる。

材料 (4人分)

鶏むね肉 (皮なし) …250g

塩…少々

●マリナード

玉ねぎ…100g

はちみつ…40g

しょうゆ…45ml

GABAN® 高知県産・仁淀川山椒パウダー
…0.7g

サラダ油…15ml

卵黄のみそ漬け…1個

レシピ (所要時間 : 20分※)

- ① 玉ねぎはすりおろす。
ボウルにマリナードの材料を入れて混ぜる。
- ② ①に鶏むね肉を入れて冷蔵庫で1日ほどマリネする。
- ③ ②をボウルごと蒸気の上上がった蒸し器で10分蒸し、火を止めて蒸し器の中で冷ましておく。
- ④ 鶏むね肉をお好みの厚さにスライスし器に盛りつけ、卵黄のみそ漬けを添え、高知県産・仁淀川山椒パウダー(分量外)をふる。

※マリネする時間、冷ます時間は含みません。