



## ローストチキン

材料・分量 2人分

- 骨付き鶏もも肉 …………… 2本
- 塩 …………… 3g
- 胡椒 …………… 適宜
- オリーブオイル …………… 大さじ3
- ローリエ …………… 2枚
- にんにく …………… 1片
- チキンブイヨン …………… 40cc
- ハーブ (ローズマリー、タイム、オレガノなどお好みでミックススパイスでも OK)

### 【付け合わせ】

じゃがいも 中2個    にんじん 1/2 本  
 バター 10g        塩・胡椒 適宜



### 作り方

#### 前日または半日前

- ① 骨付き鶏もも肉の裏側、骨に沿って切り込みを入れ、塩・胡椒を全面にまぶす。皮をむいて半分に切ったにんにく、ローリエ、ハーブと共に、オリーブオイルを全面に塗ってマリネしておく。冷蔵庫で保管。前日や半日前に間に合わなくとも、せめて2～3時間はマリネする。

#### 当日

- ① 2～3時間前にマリネした鶏肉を冷蔵庫から出しておく。
- ② (付け合わせ準備) じゃがいもは皮を剥き3cm角くらいにカットする。にんじんは皮を剥き7～8mmの厚さの輪切り、または乱切りにする。
- ③ フライパンにバターを熱し、じゃがいもとにんじんを入れて塩と胡椒をし全体をからめたら弱火にする。蓋をして10～15分程度蒸し焼きにする。途中フライパンを振って混ぜる。
- ④ オープン皿にオリーブオイルを薄く敷きマリネした鶏肉を並べて予熱をかけた200度のオープンに入れ、30～35分ローストする。(骨なしもも肉の場合は、20分程度焼く)
- ⑤ 途中②のじゃがいもとにんじんを鶏のオープン皿に加えて焼く。後半15分前に用意したチキンブイヨンを鶏肉にかけ、引き続きオープンで焼く。5～10分経ったら再度オープン皿に溜まったブイヨンやオイルを肉にかけて焼き、パリッと色よく仕上げる。焼き上がったら鶏肉と付け合わせを皿に盛りつける。

\* オープンではなく、コンロの魚焼きのグリルでも焼く事が出来る。  
 15～20分焼く。下火しかないグリルの場合、途中表裏を返して焼く。



### 講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。  
 パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。  
 ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ  
 チャンネルこあらん  
 (STB 地上111ch)にて  
 毎日 9:15/12:15/22:30

料理のイロハを学び、初心者でも簡単に作れるレシピを紹介！  
 ケーブルテレビのスタッフが料理にチャレンジします！