

🍷 ジャークチキン

■材料 4・5人分■

鶏もも肉・・・400g
赤ワイン・・・大さじ3
しょうゆ・・・大さじ2
たまねぎ・・・1個
にんじん・セロリ・・・1/4個
にんにく・・・1片
レモンカライム・・・1/2個
スパイスいろいろ・・・たっぷり
塩・・・小さじ1
メープルシロップ・・・小さじ



①鶏肉は食べやすい大きさに切っておく たまねぎ・にんじん・セロリは薄切り にんにくはみじん切り



②ローレル・タイム・ナツメグ・セージ・唐辛子など鶏肉に合うスパイスを準備 焦げ目をつけるメープルシロップと塩も加える



③まず赤ワインを鶏肉にもみ込んでからすべての材料を入れて味をなじませる レモンカライムを絞って皮ごと加える



④冷蔵庫で2時間以上漬け込んでおく 前日から準備してもいい



⑤220℃くらいの石窯に入れて20分くらい焼く

- memo -

🔥 Point

- ・ジャークチキンとは本来ドラム缶の中で炭焼きにするジャマイカ料理
- ・オバマ大統領の好物だとか？
- ・スパイスはお好みでチョイスして！ ピリ辛にしてもおいしい
- ・外側はパリッと香ばしく 中はジューシーに仕上げる ビールが進むね！