

◎ チキンフライ ◎

中から出てくる山椒バターソース

2024年4月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先

家庭料理の定番チキンフライを旬の山椒の葉を使って一工夫。
カットしたら歓声が出ること間違いなしです♪

■材料（2人分）

A バター（食塩不使用 室温）	100 g
A 山椒の葉	適量
A キャロウェイシード(省略可)	小さじ1/4
A にんにく (すりおろしか細かいみじん切り)	1/8かけ
A 塩	ふたつまみ
A コショウ	適量
鶏むね肉	1枚 250 g
塩	小さじ1/3
溶き卵	1個分
薄力粉	大さじ2
ドライパン粉	適量
揚げ用オリーブオイル	フライパンに3cm深さ
レモン	1/8切れ×2



■ポイント■

- さっぱりした鶏むね肉をおいしくいただくレシピです。中にバターを入れることで衣さっくりのまま最後まで楽しむことができます。
- バターが冷たいので中心部が温まったことを確認してから火からあげましょう。
- つけあわせはバターソースに合う好みの野菜をソテーがおすすめ。今回はケールとラディッシュをオリーブオイルと塩でさっと炒めて添えました。



【山椒バターソース】

- 1 Aをフードプロセッサーに入れ均一になるまで混ぜる。小さなフードプロセッサーがない場合は山椒をあらかじめみじん切りにしてすべてをボウルに入れてヘラで混ぜる。
- 2 ラップに乗せ14センチ長さの2本の棒状にしてキャンディー包にする。冷凍庫で30分以上以上冷やし固める。
- 3 鶏むね肉を9×18センチを2枚に包丁で開いて形を整える。両面に塩をふる。肉を横長に置き中心にバターをラップから外して横向きに置き肉で巻く。このときバターが肉から出ないように。この状態で一度ラップでしっかり巻いて形を整え10分常温に置き安定させる。
- 4 ③に溶き卵・薄力粉・パン粉の順につけ170度の油で全体がキツネ色になり鉄具氏を刺して中心部のバターが熱くなるまで約7分揚げる。
- 5 皿に乗せレモンを添える。食卓でカットする。中から出てきたソースを肉につけて熱いうちに食べる。