

## ■材料

鶏もも肉	1枚 (室温にもどしておく)
塩	肉の重量の1%
うずらの卵	6個
A 水	250ml
A 塩	大さじ1
プロセスチーズ	適量 (室温にもどしておく)
燻製用チップ	2つかみ
砂糖	小さじ1
網・中華鍋・蓋・アルミホイル・タコ串	



**1** 鶏もも肉に分量に分量の塩をもみ込み30分置く。水けが出たらペーパーで吸い取る。タコ串で筒状に成形する。

**2** Aを合わせ、一度温めて塩を溶かし冷ましておく。茹でたうずらの卵を殻をむき、30分漬けておく。

**3** 中華鍋にホイルを敷き、その上に燻製用チップと砂糖を混ぜてのせる。網をのせ、鶏もも肉、②のうずらの卵・ホイルの上にプロセスチーズを網にのせ蓋をして加熱する。煙が常に出ている火加減。中火～弱火。

**4** うずらの卵とチーズは全体が茶色くなるまで約8分で完成。チーズは冷やしてから切る。鶏もも肉は30分～35分、全体が茶色くなり、中まで火が通ったら取り出す。冷まして食べやすいサイズに切る。

## ■ポイント■

- ◆鍋の中の温度が高すぎると火が出てしまうので温度が上がりすぎないように注意する。
- ◆燻製専用鍋が出回っていますが、専用のものがなくても中華鍋があれば代用できます。  
テフロン加工のものだとから焼きができないため鉄製が適しています。
- ◆燻製用チップはホームセンターのアウトドアコーナーや富澤商店、インターネットで購入可能です。

## Cirton ヨーコ先生の＜食べ方色々♪＞

鶏もも肉 柚子胡椒をつけて。パスタに。サラダに。冷蔵庫で4日  
うずらの卵 そのままおつまみに 生ハムやチーズと一緒に。冷蔵4日  
チーズ そのままおつまみに パスタやサラダに 冷蔵1週間

他の食材も燻製にして試してみると楽しいです。豚肉を塩漬けにしてから燻製にすれば自家製ベーコンが！塩を燻製にすると様々な素材に振りかけるだけで燻製風味が楽しめます。牡蠣を燻製にする場合は塩を加えた熱湯でさっとゆでしてから。素材に合わせて下処理は様々ですが冒険するのも楽しいですよ。