

◎ スパイシーチキン ◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（手羽先10本分）

鶏手羽先	10本
塩	小さじ1
ニンニク（すりおろし）	小さじ1
黒胡椒	小さじ1
カレー粉	小さじ1
チリパウダー	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
ハチミツ	大さじ1
ライム	1/2個



- 1 ボウルに手羽先を入れて塩で下味をつける。
- 2 塩以外の調味料を加えてよくもみこんで15-20分つけておく。
- 3 250℃に温めたオーブンに手羽先を入れて、ほどよい焼き色がつくまで焼く。（20分強）
- 4 皿に盛り付け、お好みで黒胡椒をかけ、ライムを絞る。

胡椒 ポイント

毎日お料理で何気なく使っている胡椒ですが、黒胡椒と白胡椒を使いわけていますか？

黒胡椒は完熟前の胡椒の実を乾燥したもので、強くて独特の風味が特徴です。牛肉料理や香りの強い食材にアクセントをつけるときに使います。

白胡椒は完熟した胡椒の実を水につけて皮を柔らかくしてむいて乾燥したものです。黒胡椒よりマイルドで魚料理やクリーム系のお料理などによく使います。

ホールの実にはスープストックやピクルスなどの保存食によく使われます。

黒胡椒をお料理の最後や盛り付けた後にガリガリとひくと、風味がたって食欲がそそられます。

暑くて食欲がない日には、最後にガリッと胡椒をひいてみましょう。

ばん くみこ先生のコメント★

暑くなってきたので、キッチンに立つのが辛いですね。オーブンに入れるだけの簡単なスパイシーチキンのご紹介です。胡椒好き（コショウラー）の方は、胡椒を強めに入ると美味しいですよ。できれば胡椒はミルで引き立てのものを使ってください。



←生の実



左：黒胡椒 右：白胡椒→