

■材料（3～4人分）

丸鶏	1羽（約1Kg）
<下味>	
塩	丸鶏の重さの1.3%
胡椒	小さじ1強
ガーリックパウダー	小さじ1
オリーブオイル	適量
<ガーリックライス>	
ご飯（炊いたもの）	150g
ニンニク	2片
マッシュルーム	4個
シメジ	40g
粒コーン	大さじ1
ドライポルチーニ	5g
バター	10g
塩・胡椒	適量



<添え野菜>	
ジャガイモ	小2個
ブロッコリー	1束
ニンジン	小1本
パプリカ（赤・黄）	各1/2個

ここがポイント！<丸鶏チキン>

- 1.内臓を処理済の丸鶏を水で洗ってから水分をしっかりと拭き取っておく。
- 2.塩・胡椒などの下味をしっかりとつけて1時間ほどねかせて、肉に味を浸透させる。
- 3.スタッフィングは詰めすぎると中身が出てきてしまうので、8分目くらいを目安に入れる。
- 4.タコ糸の縛り方
 - ・1mくらいにカットして、しっぽに引っ掛けて交差させる
 - ・足にひっかけて交差させてギュッと足を固定する
 - ・さらに交差させてももの付け根からタコ糸をまわしてひっくり返してきつく縛る
 - ・余分な長さのタコ糸は切り、ひっくり返す（写真参照）
- 5.オイルがついていないと焦げるので、焼く前にオリーブオイルをまんべんなく塗る



- 1 丸鶏は全体（お腹の中も）に塩・胡椒・ガーリックパウダーをすりこみ、1時間おいておく。
- 2 ニンニクはみじん切りにして、ドライポルチーニはぬるま湯で戻してからみじん切りにする。マッシュルームはスライスし、シメジは小房に分ける。オーブンを210-220℃に予熱する。
- 3 <ガーリックライスを作る>フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクのみじん切を入れて香りをだし、ポルチーニ・マッシュルーム・シメジ・粒コーンを入れて炒め、バターを入れてご飯を入れ塩・胡椒で味付けをし、バットに出して冷ましておく。
- 4 丸鶏から余分な水分がでていたら軽く拭き、おしりからガーリックライスを8分目まで詰める。タコ糸で縛り固定する。
- 5 オリーブオイルを鶏全体にしっかりと塗り（足の付け根やお腹の部分もしっかり塗ります）、予熱したオーブンで50-60分焼く。
- 6 焼いている間に、ジャガイモ・ブロッコリー・ニンジン・パプリカを食べやすい大きさにカットし、パプリカ以外は下茹でしておく。
- 7 鶏は焼く途中で焼き色をみながら油をハケで塗る。竹串をさして肉に火が入っているか確認して完成。鶏からでた油で添え野菜を炒めて、塩・胡椒をして丸鶏と一緒に盛り付ける。