

今年のクリスマスは自家製フライドチキンにチャレンジしてみませんか♪  
 揚げたてジューシーのフライドチキンは季節を問わず大人気のメニューです。

■材料

骨付き鶏もも肉	2本 (約570g)
塩	大さじ1/2
Aヨーグルト	40g
A牛乳	80ml
柚子の皮	約1/8個分
ローズマリー	1枝
小麦粉	適量
中力粉なければ薄力粉、強力粉でもOK	
揚げ用油 (白ゴマ油・オリーブオイルなど)	適量



1

(①は食べやすくするために！省略してもOK!)  
 鶏もも肉は包丁で骨にそって切込みを入れる。上の部分の骨を関節で切り、取り除く。(写真)1本食べられない場合は関節のところで肉を上下に切って半分のサイズにする。

2

①の鶏もも肉に塩を全体均一にまぶす。バットにAを入れ、混ぜ合わせる。鶏もも肉・柚子の皮のすりおろし・ローズマリーは細かく切って加える。半日～1日半、冷蔵庫でマリネする。  
 揚げる30分前に冷蔵庫から出し、ザルに上げておく。マリネ液はとっておく。

3

鶏もも肉に小麦粉→マリネ液→小麦粉をまぶし(2度漬け)少し厚めの衣にする。  
 170℃に熱した揚げ油で15分揚げる。そのまま200℃に温度を上げ、全体きつね色になったら取り出す。

4

皿に盛り付け、今回は柚子の皮をさらに削り掛けクレソンを添えました



◆ポイント◆

- ◆牛乳を加えたマリネ液に漬けこむことで肉の臭みがとれる。
- ◆ヨーグルトに肉を漬けると、たんぱくが分解され保水性が高まり肉がジューシーで柔らかくなる。  
 この効果を上げるためには漬けこみ時間は半日以上必要。
- ◆中力粉のない場合は薄力粉と強力粉を半分ずつ混ぜて、なければあるほうで。  
 中力粉を使うとほどよく肉にまとわりつき厚めの衣でカリッと上げることができる。
- ◆骨の周りは火が通りにくいので初めは低温でじっくりと揚げ最後、表面をカリッと揚げるように高温にすることで柔らかく仕上がる。
- ◆柚子の皮・ローズマリーは風味付に加えましたがなくても大丈夫です。

