

◎ 焼きトウモロコシとチキンのドリア ◎

2022年7月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

夏の人気者、トウモロコシ！

焼きトウモロコシ風に醤油バターの香りをのせて焼き上げるドリアです。

夏は簡単なメニューが喜ばれるのでホワイトソースを作らないレシピにしました。

■材料（2～3人分）

トウモロコシ	1本
手羽先	4本
ごはん	200g
生クリーム	50g
シュレッドチーズ	100g
バター	20g
醤油	小さじ1・5
塩・胡椒	各適量
イタリアンパセリ	適量
普通のパセリでもよい	
粗びき胡椒	あれば適量



◆ポイント◆

- ・簡単にできるようにホワイトソースを作らないレシピにしました。より本格的に楽しみたい方はホワイトソースを作り、チーズと生クリームのかわりに120gをご飯に混ぜてください。
- ・手羽先に包丁を入れると火どおりが良くなり、食べやすくなります。難しかったら省略して結構です。
- ・手羽先の代わりに鶏もも肉やソーセージもおいしいです。オーブンで焼く際に火はほとんど入りませんのでソーセージも火を入れてからのせましょう

1

トウモロコシは薄皮2-3枚のこして約20分甘い香りがするまで蒸し器で蒸す。すぐに使わない場合はラップを巻いて冷ます。皮をむき長さ4つに切り包丁で粒を芯からむくようにとる。半量は大きなボウルに半量は小さなボウルに入れる。

2

手羽先は裏側の骨と骨の間に縦に包丁で切り込みを入れる。(省略可)両面に塩・胡椒をふる。フライパンを温め油をしく。手羽先の皮目を下にして入れ中火でキツネ色になるまで焼く。半対面も焼いて取り出す。

3

トウモロコシの入った大ボウルにご飯・生クリームシュレッドチーズ・塩・胡椒を入れてヘラで混ぜる。味見をしてそのまま食べておいしい塩味がきいているのを確認する。

4

バターは20-30秒レンジにかけて溶かす。醤油を加えて混ぜる。小ボウルのトウモロコシに入れて混ぜる。

5

耐熱容器に③のご飯を入れる。その上に鶏手羽先、④のトウモロコシを並べる。ボウルに残った醤油バターを手羽先にすべて塗る。オーブンを240度に温め8分少し焼き色がつくまで焼く。パセリのみじん切り・粗びき胡椒を散らす。