

◎ ガイヤーン風手羽元焼き ◎

2023年4月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（作りやすい分量）

鶏手羽元	5本
【つけこみタレ】	
ナンプラー	大さじ1
レモン汁	大さじ1
オイスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1
おろしにんにく	1片分
醤油	小さじ1
黒胡椒	少々
粉唐辛子	少々
パクチー（根元）	1/2株
パクチー（葉）・レモン	適量



■コメント

先月に引き続き、アジア料理のご紹介です。お花見などのちょっとした持ち寄りの際、醤油ベースの甘辛いタレに漬け込んだ手羽中を焼くか揚げて持参していました。たまには目先変えてアジア風のタレに漬け込んだ手羽中にしたら好評でしたので、今回はガイヤーン風レシピにしました。

見た目を重視して手羽元で作成しましたが、手羽先や鶏もも肉で作成しても大丈夫です。作る時のポイントは1.肉の表面にフォークで穴をあけ、タレをしみ込みやすくしておく。

2.焼く30分前に冷蔵庫から出しておく。

これからの季節お外のBBQも増えるので、レパートリーの追加にいかがでしょうか。

<ガイヤーン（ここがポイント）>

タイ語でガイ＝「鶏肉」、ヤーン＝「焼く」なので、要は焼き鳥です。現地ではクロック（すり鉢）ですり潰したパクチーの根・にんにく・香辛料などをあわせたつけタレを丸鶏に漬け込み、じっくり焼き、スイートチリやタマリンドが入った甘辛酸っぱいナムチムジェオ（たれ）をつけて食べます。今回はスーパーで簡単に手に入る材料のレシピにしています。お好みで市販のスイートチリをつけていただいてもよいです。

- 1 にんにくはすりおろし、パクチーは根元の部分をみじん切りにする。
- 2 手羽元は表面をフォークで穴をあけ、つけこみタレに1時間前後漬け込んでおく。
- 3 210℃に予熱したオーブンで18-20分焼く。
- 4 器の盛り付け、パクチーの葉とレモンを添える。

