

◎ 電子レンジ蒸し鶏とパセリソース ◎

2025年5月のレシピ①

レシピ提供：ばんくみこ先生

■材料（2人分）

鶏むね肉	1枚 (300 g)
A砂糖	小さじ1
A塩	小さじ2/3
A酒	大さじ1
A水	大さじ2
フルーツトマト	2個

<パセリソース>

パセリ	1束
新たまねぎ（みじん切り）	30 g
ニンニク（すりおろし）	1片
赤パプリカ	大さじ2
塩	小さじ2/3～1
ドライオレガノ	大さじ1
白胡椒	少々
チリペッパー	少々
オリーブオイル	80ml
白ワインビネガー	50ml



■コメント■

大量のパセリの消費は困ってしまいますよね。そんなときに活躍するのがこちらのパセリソース。これから暑い季節は少し酸味があったほうがおいしいのでワインビネガーを入れています。サラダにかけてもいいですし、お肉やお魚にかけてもおいしいソースです。今回は蒸し鶏を電子レンジで作成しています。以前ご紹介した塩麹の鶏ハムほどしっとりではありませんが、とにかく簡単です。鶏肉の冷たさ・大きさ・厚さによって火の入り方は変わってきますので、微調整してください。



1 鶏むね肉は皮をはぎ、フォークで片面20回ずつ全体を刺して柔らかくする。砂糖・塩を順番にすりこみ、耐熱皿に入れ酒と水を入れてふんわりラップする。

2 600wで2分加熱、裏返してさらに1分熱する。そのまま15分ラップをしたまま粗熱をとるまでおいておく。
(肉が一番厚い部分を竹串で刺して、加熱が甘いようであればさらに10秒ずつ追加熱して火を入れる)

3 パセリ・新たまねぎは細かいみじん切り、赤パプリカは0.5cm角に切る。

4 パセリソースの具材をボウルに入れ、ホイッパーでまぜわせる。
(塩味・チリペッパーはお好みで調整してください。)

5 フルーツトマトをスライスし、皿一面に並べる。その上にスライスした蒸し鶏を放射状に並べる。

6 4のパセリソースをたっぷりかける。