

鉄鍋を使ったローストチキン

Poulet Braiser au CASTRON

～鉄鍋の良さを知って下さい♪～



【材料】

<ローストチキン>

- ・若鶏 ----- 1羽
- ・玉ねぎ ----- 1/2個
- ・にんじん ----- 1/3本
- ・塩 ----- 適量

<ジャガイモグラタン(付け合せ)>

- ・ジャガイモ ----- 500g
- ・牛乳 ----- 100cc
- ・生クリーム ----- 150cc
- ・バター ----- 適量
- ・塩コショウ ----- 適量

【作り方】

<ローストチキン>

※今回使用した鉄鍋は…
旭川臼井工業製の「キャストロン」18cmオーバル

- ①鶏肉は軽く洗い水分をふき取った後、塩を全体にまぶし、触った時に軽く粗さを感じる程度に仕込む。内側には外側よりしっかりと塩を入れる。
 - ②手羽先の根元の皮を少し切り、手羽先を内側に折込み、余った皮で覆う様に抑える。脚を上を持ち上げ、脚に対し垂直に串を通して固定、足先を糸で結わえる。(a) (b) (c) (d)
 - ③玉ねぎ、にんじん等の香味野菜を薄切りにし、鉄鍋の底が隠れる程度に敷き詰める。
 - ④油をひいたフライパン(※1)から軽く煙が上がってきたところで鶏肉を入れ、全面に少しこげ色がつく程度にひっくり返しながら焼く。(焼き加減はお好みで) (e)
 - ⑤鉄鍋に鶏肉を入れ、30ccほどの水を注ぎ、蓋をして加熱。はじめは中火で1分加熱し、弱火に切りかえて30分火にかける。(f)
 - ⑥火から下ろした鶏肉を皿に盛り、お好みで彩りの良い野菜(カブ・オクラ・カリフラワー・ニンジン・紫イモなど)をゆでたものを一口大に切って付け合せにし、香草を添えて完成。
- ◆⑥で残った肉汁に少量のワインやバターを加えて煮詰め、塩コショウで味を整えたものをソースにしても美味。

※1.油はあまり多くひくと火がつくので注意。量は少なめに。

<ジャガイモグラタン(付け合せ)>

- ①皮を剥いて薄切りにしたじゃがいもを、バターを塗った耐熱皿に敷き詰める。
- ②①に牛乳と生クリームを流し込み、塩コショウを振る。
- ③200℃のオーブンで水分が無くなるまで焼く。(オーブントースターでも可)

