

## 6月の献立: 鶏肉の照り焼き



照り焼きとは醤油や味醂などを合わせたタレで味付けする調理法です。日本では魚や肉、野菜など様々な食材を照り焼きにします。今回は定番の「鶏肉の照り焼き」をご紹介します。このタレはご飯はもちろんパンにも合います。日本では「照り焼きバーガー」や「照り焼きサンド」も人気があります。合わせてご紹介します。

### ●材料 2人前

鶏もも肉 200g

醤油 大さじ1

味醂 大さじ1

料理酒(日本酒) 大さじ1

### 「照り焼きバーガー」 2人前

ハンバーグ 2人前

照り焼きのタレ(醤油、味醂、日本酒 各大さじ1)

バンズ 2個

### 「照り焼きサンド」 2人前

鶏肉 250g

照り焼きのタレ(醤油、味醂、日本酒 各大さじ1)

食パン 4枚

### 「バーガー／サンド」

トマト 適量

レタス 適量

マヨネーズ 適量

バター 適量

マスタード 適量

●作り方

- 1、鶏肉の厚い部分は包丁で開き厚さを均等にする。焼いた時に縮むのを防ぎ火の通りをよくする為、繊維を断ち切るように2 cm幅程度の切れ込みを入れ皮目に数ヶ所穴を開ける。軽く塩をふる。
- 2、醤油、味醂、酒を合わせておく。
- 3、フライパンに油大さじ1を熱し、鶏肉の皮目から中火で焼く。しっかり焼き色をつけるために上からフライ返し等で押しながら焼く。
- 4、皮に焼き色がついたら裏返し蓋をして中～弱火で火を入れる。
- 5、火が通ったら余分な油をキッチンペーパーで拭き取り合わせたタレをフライパンに入れタレをよく絡めながら焼く。
- 6、汁気がなくなったら火を止め、鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛る。

「照り焼きバーガー」



- 1、ハンバーグを焼き、合わせたタレをフライパンに入れ絡めながら焼く。
- 2、汁気がなくなったら火を止める。
- 3、バンズにバター、マスタードを塗りレタス、ハンバーグ、マヨネーズ、トマトを順に重ねバンズをのせて完成。

## 「照り焼きサンド」



- 1、鶏の照り焼きを焼き 1cm 幅に切る。
- 2、食パンにバター、マスタードを塗り鶏肉をのせる。
- 3、マヨネーズをかけ、トマト、レタスを重ね食パンをのせ食べやすい大きさに切って完成。

(料理: 丹羽美紀子ハンブルク総領事公邸料理人)