



タンドリーチキン

タンドリーチキンは、代表的なインド料理のひとつ
ヨーグルト、塩、コショウ、ターメリックなどの香辛料などに
串で刺した鶏肉を漬け込みタンドゥル窯で焼きあげる。
焼きあがったものは香辛料で濃いオレンジ色である。

	材料	1人分		準備
	骨つき鶏もも肉 塩 こしょう	1本 少々		鶏肉 →全面をフォークで突いて、 塩、こしょうをよく刷り込む
A	プレーンヨーグルト カレー粉 おろしにんにく おろししょうが 玉ネギ おろしパプリカ (オレンジ) サラダ油 レモン汁 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 砂糖 ウスターソース	30cc 小さじ1/2 小さじ1/5 小さじ1/6 15g 小さじ2/3 小さじ1/4 小さじ1/4 大さじ2 少々 少々 小さじ1 小さじ1		玉ネギ →すりおろす
	じゃがいも パプリカ(赤) ピーマン(緑) サラダ油	60g 1/4個 1/2個 適宜		じゃがいも→卵半分大に切って、 沸騰した湯で半ゆでしてから皮をむく。 パプリカ(赤)とピーマン→ 縦に2cm幅に切って、 さっとサラダ油で炒める。
	キャベツ レモン楕形切り	50g 1切れ		キャベツ→せん切りにして冷水につけ、 パリッとさせる。

<作り方>

- ① 鶏もも肉と、じゃがいもの準備をする。
- ② Aをすべて混ぜ合わせて、密閉ポリ袋に入れ、その中に①の鶏肉を入れてもみ込み、半日以上漬けておく。
- ③ 天板に金網を置いたところに、よく味のしみた鶏肉を並べのせ、200℃のオーブンに入れる。
- ④ ①のじゃが芋に、サラダ油を塗って、③の鶏肉を20分程焼いた頃、そのサイドに入れて更に一緒に20分焼いて仕上げる。(鶏肉は、計40分ほど焼く)
- ⑤ パプリカ(赤)とピーマン、キャベツの準備をする。
- ⑥ 焼きあがった鶏肉の足首にレースペーパーを巻いて器に盛り、きゃべつ、赤と緑のパプリカ、焼きじゃが芋、レモンを添える。