

タンドリーチキン

材料) 作りやすい分量

鶏もも肉 (唐揚げ用) 500g

塩 小さじ 1/2 (鶏肉の下味用)

A=プレーンヨーグルト大匙 4、ケチャップ大匙 2 (もしくはトマトピューレ 50g)、カレー粉・濃口醤油各大匙 1、塩小さじ 1/2 (タレ用)

(クミン (ホール) 小さじ 1、カルダモン (ホール) 4 粒) ※この二つはなくても作れます。

すりおろしにんにく 1 かけ

すりおろし生姜 (皮付きのまま) 10g、

オリーブオイル 適量

春野菜 (カリフラワーや人参などお好みのもの) 適量

レモン汁 (お好みで) 適量



作り方)

1. 鶏肉に下味をつける。鶏肉、塩を入れ、手でよく馴染ませながら混ぜ、10 分ほど置く。
2. タレを作る。ボウルに A を入れ、クミン、カルダモン、ニンニク、生姜を加えてよく混ぜる。
3. 1 と 2 を合わせ、しっかりと混ぜて最低 30 分～一晩ほど冷蔵庫で置く。余ったタレは春野菜を絡めるのに使うと良い。
4. フライパンにオリーブオイルを多めに注ぐ。火を中火に近い弱火にかけ、3 を焦げないように気をつけながらじっくりと焼き、両面こんがり焼く。野菜も同じタイミングで焼いて中まで火を通し、こんがり焼く。
5. 器に盛り、お好みでレモン汁を絞る。



←ボウルにタレの材料を入れて混ぜるだけ。
生姜は皮付きのままです。



←カルダモンはあってもなくてもどちらでも。
だけがあると爽やかで私は大好きです。
殻の上から包丁で縦半分に切って、中から種を取り出してください。
殻は捨てます。



←タレはしっかり混ぜてください。



←タレと具材をしっかり馴染ませてください。
素手がベストですが爪が黄色くなるので手袋をつけてもいいですね。



←ポリ袋を手袋がわりにすれば、最後こうやって蓋がわりに使えますね。



←あとは焦げ目がつくまで焼くだけ。
カリフラワーも同じタイミングで焼いてください。