

丸鶏のレモンロースト、 コリアンダー添え

\ 1POINT COMMENT /

皮はパリッと、肉はしっとり焼き上げる丸鶏。
レモンとコリアンダーの風味とともに。



材料

INGREDIENTS

- | | |
|------------------------|---|
| ○丸鶏・・・・・・・・1羽 | ○粗挽きブラックペッパー・・・・・・・・大さじ 1/2 |
| ○塩・・・・・・・・鶏肉の重さに対して 1% | ○オリーブオイル・・・・・・・・大さじ 1 |
| ○レモン・・・・・・・・2個 | ○ブイヨン・・・・・・・・100ml (顆粒ブイヨン小さじ 1 をぬるま湯 100cc で溶いたもの) |
| ○にんにく・・・・・・・・2かけ | ○ジャガイモ・・・・・・・・2個 |
| ○タイム・・・・・・・・5枚 | ○コリアンダー・・・・・・・・お好みで |

作り方

<材料の準備>

- ・にんにくを潰す。
- ・丸鶏は流水でお腹の中までしっかりと洗い、キッチンペーパーで水気をふき取り、首を切り落としておく。

- 丸鶏をボウルに入れ、1%の塩、レモン半分のレモンスライスとレモンの皮、残り半分のレモン汁、ローリエ、タイム、コシヨウ、にんにくを加えてよく擦り込む。ジップ付き保存袋などに入れ、一晩から二晩マリネする。
- 袋から鶏を取り出し、手羽先をタコ糸で固定する。足もタコ糸で結び、常温で2時間ほど置く。
- オーブンを160度に予熱する。
- お腹の中に8等分に切ったレモンを詰めてブイヨンを注ぎ、首の付け根とお尻は皮を伸ばしてふさぐ。さらに竹串や楊枝で留め、天板に肉汁の受け皿になる耐熱容器を敷いて、胸を下にして置く。表面にオリーブオイルをまんべんなくまぶす。
- 160度に熱したオーブンで45分間ローストする。途中、15分おきにオーブンから天板ごと取り出し、鶏肉から出た油を表面に塗る。
- 45分経ったら丸鶏をひっくり返し、さらに15分間ローストする。
- 丸鶏をオーブンから取り出し、ホイルで覆い15分ほど休ませる。
- お好みでコリアンダーを添えて器に盛り付ける。