

作り方

- ① 鶏肉にフォークで穴をあけて、酒（大さじ1）、塩（小さじ1/2）・胡椒（少々）で下味をつける。
- ② フライパンに皮のほうを下にして、べったりと貼り付ける。
- ③ 弱火で30分焼く。（途中ひっくり返さない。蓋をしない。油をひかない。）



←弱火で30分

- ④ 30分焼いたら、火を止めてひっくり返し反対側の面を焼く。10分。
- ⑤ 焼けた鶏肉は適当な幅1cm～2cmくらいに切っておく。（もし、切ったときに中まで火が通っていなかったら、少し焼くとよい。）



↑火を止めて10分

- ⑥ きゅうりは皮を筋にむき、塩をしていたずりをし、斜め薄切りにしてから、千切りにする。長ネギも千切りにする。



- ⑦ たれは材料を混ぜ合わせておく。



生で食べられる春巻き皮

- ⑧ 生で食べられる春巻きの皮、好んでサニーレタスをのせ、きゅうり、長ネギ、ばりばりチキンをのせてたれをかけて、くるっと巻いていただく。



次回は——
シンガポール焼きピーフンです。

おうちでアジアン気分

こんな春巻きの皮があるなんて。生で食べられる春巻きの皮。これを用いたら北京ダックもめっちゃ簡単。本格的な味わいをおうちでどうぞ。ポイントは長ネギとつけだれです。これで本格的な北京ダックの味になります。

講師：山中敬子

JEC 千代田福音教会員

第5回

なんちゃって北京ダック ～中国～

ここで北京ダックに使うのは鶏肉のソテー「ばりばりチキン」。この作り方がとっても斬新で簡単。フライパンに入れたら弱火で30分ほったらかしにしておくだけ。今回は、ばりばりチキンを北京ダックに利用しましたが、鶏肉を取り出した後、仕上げにしめじをさっと炒めてしょうゆで味付けしたソースを作ってチキンにかけたら、「チキンステーキのソースがけ」の出来上がり。ソースを変えているいろいろなバージョンでおかずの一品に使えます。今回、鶏モモ肉を使いましたが、鶏胸肉でもしっとりおいしく出来上がります。



チキンステーキ
のソースがけ

材 料 (2人分)

- 鶏モモ肉 …………… 1枚
 - 酒 …………… 大さじ1
 - 塩 …………… 小さじ1/2
 - こしょう …………… 少々
 - きゅうり …………… 1本
 - 長ネギ …………… 15 cmくらい
 - 生で食べられる春巻きの皮 … 1袋
(大きいときは半分に切って使用するの
も良い。)
 - サニーレタス …………… 5枚くらい
- たれ**
てんめんじやん
甜麵 醬 …………… 大さじ2
- 蜂蜜 …………… 小さじ2
 - しょうゆ …………… 小さじ1
 - ごま油 …………… 小さじ1