

おとう飯始めよう「アウトドア料理」

1. 本日のメニュー

- ① 鶏のハーブ焼き
- ② ビッグ豚バラ

2. 用意するもの

- ① 若鳥のもも肉1枚、ハーブ、海の塩、オリーブオイル(ピュア)、玉ねぎ
- ② 豚バラ肉(ブロック)、塩、コショウ、オリーブオイル(ピュア)
- ③ その他(竹串15cm又は18cm)

3. 調理ポイント

- ① 鶏はモモ肉がおいしい。
- ② 豚バラはブロックから厚めに切る。
- ③ 油はオリーブオイルを使う。
- ④ 塩はミネラルの多い海の塩を使う。
- ⑤ 鶏は炒めた後に竹串に刺す。
- ⑥ 玉ねぎの切り方(鶏肉の間に炒めすぎず、歯ごたえを残すサイズ)
- ⑦ 豚バラ肉は炒める前にくしに刺す。

4. 調理手順

- ① 豚バラを切って串にさす。塩コショウを振る。
(固い位の解凍具合で串差しが楽になる。)
- ② 鶏モモ肉を切る。20g位。塩を振る。ハーブを振る。
- ③ 玉ねぎを切る。
- ④ フライパンで焼く(串差し後の豚バラ。)
- ⑤ フライパンを拭き上げ
- ⑥ 鶏肉を焼く、玉ねぎも焼き、肉と交互にくしに刺す。

