



今回は本格的なメインディッシュの紹介です。  
時間はかかるのですが、それは、おいしくなるための時間。人が集まるとき、特別な日、少し気持ちにゆとりのできたとき、是非チャレンジしてみてください。

## #05 若鶏の香草焼き



### 〈材料〉

- 鶏モモ肉約 1 kg. (3~4 枚)
- オリーブ油約 100cc
- ニンニク 1 かけ
- 香草  
タイム、オレガノ、ローズマリー  
(乾燥でも大丈夫 全て小さじ半分位)
- レモン汁少々、有ればレモンの皮少々

### 〈手順〉

- ① ボウルに薄切りにしたニンニクと香草3種類、レモンの皮と汁、オリーブ油を入れてよく混ぜる。〈香草オイル〉
- ② そこへモモ肉を入れ、30分位つけ込む。
- ③ 大きめの耐熱皿に、塩、胡椒したモモ肉を並べて、つけ汁も全て上から注ぐ。
- ④ 180℃で予熱しておいたオーブンで焼く。約 45分



\*香草オイルにしっかり、つけ込むこと。塩、胡椒は心もち多めがおすすめ。  
\*焼きすぎに注意！！表面にいい焦げ色がついたら最後は余熱で火を通すくらいの気持ちで焼くとジューシーに仕上がります！！

### \*キッチンはた屋へ、うれしい感想が届きました！！



ジャガイモの冷製スープ ビシソワーズにチャレンジしました。

あくとりを、ていねいにがんばりました。

ジャガイモの味はしっかりついているのに、とてもさっぱり、飲みやすく仕上がりました。満足！！

