

照り焼きチキン レシピ

【材料】 4人分

○水	180 ml
○みりん	150 ml
○醤油	80 ml
○砂糖	60 ml
○片栗粉	大さじ 1 (同じ分量の水で溶く)
○骨 & 皮付き鶏もも肉	4 枚
○塩	少々



- 1) お鍋に水、みりん、醤油、砂糖を入れて中火にかけます。温まってきたらしゃもじで砂糖を溶かすように混ぜます。
- 2) 沸騰してきたら、弱火にして5分間 煮詰めます。
- 3) 水溶き片栗粉をよくかき混ぜた後、ゆっくり少しずつ鍋に入れ、その度しゃもじで混ぜます。
- 4) とろみが出てきたら火を止めて、少し冷まします(冷ますと とろみが増します)。
- 5) 鶏もも肉の骨と余分な皮を切り取ります(動画参考)。
- 6) 厚みが不均等であれば、厚い部分に45度、斜めに包丁を入れて開き、厚みを薄くします。こうすることで均等に焼けます。
- 7) 両面に塩を振り、フライパンに薄く油を入れ、油が温まってきたら皮の方を下にして中火でじっくり焼きます。
- 8) 横から見て鶏肉の下半分に火が通り、皮が濃いきつね色になったらひっくり返してもう片面も焼きます。
- 9) 濃いきつね色になり横から見て全体に火が通っているのを確認します。
- 10) アルミホイルに包み、5-10分休ませます(この間にフライパンをキッチンペーパーで拭いておきます)。
- 11) 皮を下にしてよく切れる包丁でお好みの大きさに切ります。
- 12) 10)で拭いておいたフライパンに照り焼きソースをいれ、沸騰してきたら鶏肉を皮を下にして入れます。ひっくり返して全体にソースをからめます。スプーンでソースをかけます。
- 13) 冷めると照り焼きソースがドロドロになるので、なるべく熱いうちにお皿に盛ってできあがりです。