

アロマ カフェ Vol.3 ローズマリー編

8面のつづきです

パーティー料理にも〈ハーブチキン&ポテト〉

【ハーブチキン材料(2人分)】

鶏もも肉1枚 ※下味〔塩・コショウ少々、ハチミツ小さじ2、ホワイトピネガー大さじ1/2、ハーブオイル大さじ1、セロリの葉15cm程度、ローズマリー、バジル、タイムなどのハーブ(みじん切り)大さじ1〕

【作り方】

- ①鶏もも肉は1枚を半分に切って皮目をフォークでつつき、上記の下味をもみ込んでおく。
- ②フライパンを熱して、ハーブオイルを少々入れ、①の鶏もも肉の皮目から下にして焼く。両面に焼き目が付いたら、180度のオーブンで約20分焼いて中まで火を通す。



【ジャガイモ材料(2人分)】

ハーブオイル適量、ジャガイモ中3個、ニンニク2片、ローズマリー(10cm程度)2~3枝、塩・コショウ少々

【作り方】

- ①ジャガイモを短冊切りし、水にひたしてアクを抜き、水気を切っておく。
- ②フライパンにハーブオイル、ニンニク、ローズマリーを入れて軽くいため、ジャガイモを入れてやわらかくなるまで中火で火を通す。塩・コショウで味を整えてできあがり。

フレッシュハーブで作る 料理の風味づけに〈ハーブオイル〉

【材料】

オリーブオイル200cc、ローズマリー(10cm程度)2本、タイム(10cm程度)1本

【作り方】

煮沸消毒した保存容器に3等分したローズマリーとタイムを入れ、オリーブオイルを注ぐ。直射日光の当たらない北側の窓辺などで常温で1週間抽出して完成。

※注意：ハーブがオイルから飛び出すと空気に触れ、腐敗の原因に。オイルで満たし、1週間経った後は冷蔵保存がお勧めです。冷蔵後、3日で使いきるようにしましょう。

チキンのうまみが
ハーブで引き立ち、
香りで食欲もUP!

パスタや魚・肉・野菜のソテー、オムライスやドレッシングなどに。トウガラシ1本、月桂樹の葉1枚をプラスしてもおいしい!

