

辻調の楽しい食卓～鶏肉のさっぱりサラダ

<材料>4人分

鶏胸肉(約 220g)・・・1枚
 糸寒天・・・5g
 さやいんげん・・・50g
 グリーンアスパラガス・・・3本
 ズッキーニ・・・1本
 赤ピーマン(ジャンボピーマン)・・・1個
 花みょうが・・・3個
 アボカド・・・1個
 あさつき・・・1束
 ごぼう・・・1本
 ポン酢ゼリー
 ポン酢・・・100ml
 酒・・・80ml
 板ゼラチン・・・3g
 柚子こしょう・・・小さじ 1/2

豆乳ドレッシング
 豆乳・・・100ml
 味噌・・・大さじ 2
 酢・・・15ml
 ラー油・・・小さじ 1/2

すだち・・・4個
 (分量外) 塩、こしょう、ごま油、サラダ油



<作り方>

1. 鶏胸肉は塩、こしょうする。フライパンを熱してごま油とサラダ油を入れ、鶏肉を皮目から弱火で約 10 分じっくり焼いてジューシーに仕上げる。



- ズッキーニは3等分に切って、6等分のくし形に切る。鶏肉を焼いたフライパンで香ばしく焼き、焼き上がりに塩、こしょうする。



- 糸寒天は水に1時間つけて戻し、水気を取って3cm長さに切る。
- さやいんげんは枝つきの方を切り、斜め3等分に切る。塩ゆでして氷水に落とす。



- アスパラガスは下半分の皮をむき、食べやすい大きさに斜めに切る。塩ゆでして氷水に落とす。



- 赤ピーマンは、焼き網の上で皮が黒くなるまで焼く。ためた水の中で焦げた皮を取り除く。3~4mm幅の細切りにする。



- すだちは果汁を絞り取る。

Act OnTV

8. 花みょうがは縦半分に切り、2~3mm 幅に薄く切る。水でさっと洗い、水気を取る。熱湯で約20秒~30秒ゆで、ざるに上げて軽く塩を振る。冷めたら、すだちの絞り汁を半量かける。



9. アボカドの種と皮を取り、適当な大きさに切って、すだちの絞り汁の残りをかける。
 10. あさつきは根元を落とし、2~3cm 長さに切る。
 11. ごぼうはたわしで洗って笹がきにして水にさっとつける。多めのサラダ油で揚げる。



12. ポン酢ゼリーを作る。板ゼラチンはたっぷりの冷水につけて戻す。鍋に酒を入れて火にかける。アルコール分がとんだらポン酢を加える。沸騰直前に、水気を絞ったゼラチンを入れ、火を止める。柚子こしょうの中に加えて、氷水に当てながら粗熱を取る。



13. 豆乳ドレッシングを作る。ボウルに味噌を入れ、味噌のダマが残らないように豆乳を少しずつ加えながら混ぜる。酢とラー油を加える。



14. 鶏肉と野菜を盛りつけ、ポン酢ゼリーと豆乳ドレッシングを添える。