



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

1. ローストチキン
2. ライスサラダ

1. ローストチキン

材料分量

鶏	1羽(約1.5kg)
塩	大さじ1
胡椒	小さじ1/3
油	大さじ3~4
香味野菜	150g~220g
玉葱・人参・セロリ	鶏の10~15%
ローズマリー	
ベイリーフ	
タコ糸	

作り方

- ① 下準備をする。鶏は流水で腹の中や外側まで良く洗い、水気を拭く。足はももの下の関節から切り取り、両足の先端をタコ糸で縛る。手羽先は背中を組み合わせ、その上から胸のまわりをタコ糸で縛る。
- ② 香味野菜はざく切りにする。
- ③ 天板の上で、鶏の全面に塩と胡椒を混ぜ合わせたものをこす様に塗り付けておく。その後油を振りかけながら全体に塗り付け腹を上にして置き、まわりに香味野菜を散らす。
- ④ オーブンを220℃に熱しておき腹を上にして15分、200℃に下げ、鶏を横にして10分、反対側の横を上にして10分、腹側を上に戻して10分焼く。この間に天板の油を6~7回かける。
- ⑤ 足の太ももに竹串を刺し、出てくる汁が澄んでいれば焼けている。
- ⑥ タコ糸を切り脂分を切って大皿かトレイに盛り、良く切れるナイフで足・胸・手羽と切り分ける。

《詰め物》

りんご(紅玉 500g)	中3~4個
玉葱 (100g)	1/2個
パン (60g)	1枚
バター	50g
塩(炒めたものの1%)	小さじ2/3
白胡椒	少々

- ① 下準備をする。りんごは6~8等分のくし形に切り、皮と芯を取って1片を3~4等分する。玉葱は1cm角に切る。パンは細かく切る。
- ② フライパンにバターの1/2量を溶かし、玉葱をよく炒め、りんごを加え柔らかくなったならバターの残りとおパンを加え、塩・胡椒で調味しさらに炒める。
- ③ 冷まして鶏の腹に詰め、楊子3本を横に刺して口を閉じ、タコ糸を楊子に×字型にかけて結び、その糸で足も形よく軽く縛る。
天板に金網を敷いて鶏をのせ220℃のオーブンで10分、200℃で水カップ1杯を15分毎にかけながら、表面がきれいなきつね色になるまで焼く方法もある。

《付け合わせ》

a. ブロッコリーの塩茹で

ブロッコリー	250g
水	1L
塩	小さじ2

- ① ブロッコリーは一口大の小房に分け、軸の固い部分は皮をむいて3~4cm長さの四つ割りにして洗う。
- ② 塩を入れた熱湯に入れ、再沸騰したら笊にあげて冷ます。

b. 粉ふき芋

じゃが芋(360g)	大3~4個
振り塩(0.5%)	小さじ2

- ① 皮をむいて水に浸して洗い乱切り。鍋にかぶる位の水を入れ、強火にかけ沸騰したら火を弱め20分位茹でる。
- ② 竹串がすっと通ったら湯を捨て、しっかり水を切って鍋を火にかけ、蓋を押えて上下に手早く芋を転がすように鍋を振って粉をふかせる。

c. 人参グラッセ

人参	250g
バター4%	10g
砂糖	小さじ1と1/2
塩	小さじ1/3
水	カップ1/3

- ① 皮をむきシャトー切りか輪切りにして水洗いし、15分位水にさらす。柔らかく茹で、湯を切って新たにAを鍋に入れ、火にかけ鍋を揺すって焦がさぬよ水分をとばして照りを出す。

2. ライスサラダ

材料・分量

ごはん(固め)	500g
トマト(実のしまったもの)	200g
いんげん	50g
マッシュルーム(生)	1P100g
ツナ缶(固形量130g)	1缶
オリーブの実 (酢漬け、種なし、黒)	50g
ドレッシング	
オリーブ油	大さじ4
レモン汁	大さじ3
塩	小さじ1
胡椒	3ふり分
バジルの葉	10枚
固ゆで卵	2個

作り方

- ① 米1.5カップを同量の水で炊き、冷ます。
- ② 卵は沸騰後弱火で12分。いんげんは塩茹でし2～3等分。トマトは湯むきし種を取って1.5cm角、ツナ缶は油を切ってほぐす。
- ③ ドレッシングを作る。
- ④ マッシュルームは石づきを取り、さっと洗って3mmの薄切りにし③に入れ、いんげん・トマト・ツナ・オリーブの実も入れて混ぜ引き上げておく。
- ⑤ ごはんに残ったドレッシングをかけてほぐし、具を加えてラップし冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑥ 食べる15分前に冷蔵庫から出し、バジルを飾り分を残して、小さくちぎって混ぜ、くし切りの卵とバジルを飾る。