

若鶏のくん製 ヨーグルトソース

— 2人分 —






くん製セット

- 鉄鍋 ●くん製チップ ●アルミホイル
- 砂糖 ●あみ

| | |
|------------|------|
| ささみ(新鮮なもの) | 2本 |
| オリーブ油 | 10mℓ |
| 塩 | 適量 |
| アンディーブの葉 | 2枚 |
| ペビーリーフ | 適量 |

| | |
|-----------|-------|
| きゅうりのピクルス | |
| きゅうり | 2本 |
| 米酢 | 100mℓ |
| 水 | 100mℓ |
| 砂糖 | 50g |
| 粒こしょう | 10粒 |
| ローリエ | 1枚 |
| 赤とうがらし | 1本 |
| 塩 | 小1 |

| | |
|-----------------|-----|
| ヨーグルトソース | |
| ヨーグルト(しつぱいしたもの) | 50g |
| オリーブ油 | 小1 |
| レモン果汁 | 5mℓ |
| 塩 | 少々 |

HP   <http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

きゅうりのピクルス

- 1 きゅうりの皮をむき、1.5センチ幅に輪切りにして、塩をもみこんだら冷蔵庫で30分寝かせる。30分たったらざるに上げて水けを切る。
- 2 鍋に米酢、水、砂糖を入れてマリネ液を作る。
- 3 2のマリネ液を火にかけ、一煮立ちさせる。赤とうがらし、ローリエ、粒こしょうを入れ、さらに一煮立ちさせたら火を止めてきゅうりにあわせる。
- 4 3を常温で一晩おき、密閉容器に入れて冷蔵庫で冷やす。

若鶏のくん製

- 5 ささみの筋を取り、塩で下味をつける。
- 6 熱したフライパンにオリーブ油を引き、ささみの表面を両面焼く。
- 7 鉄なべにアルミホイルを敷いて、くん製チップ、砂糖を入れたら、ささみを網に乗せて火にかける。
- 8 煙が出たらふたをして2分いぶす。きつね色になったら出来上がり。

ヨーグルトソースと盛り付け

- 9 塩、ヨーグルト、オリーブ油、レモン果汁を混ぜ、ヨーグルトソースを作る。
ヨーグルトソースに使うヨーグルトは水分量の少ないものを使うとよい。
- 10 器にヨーグルトソースをのせ、ピクルス、一口大に切ったささみのくん製を盛り付ける。
- 11 最後にアンディーブの葉、ペビーリーフを添えて完成。



Point

くん製を作る時、フライパンのふたにアルミホイルをまくと煙のにおいにつきにくい。

