



鶏の悪魔風（ディアボラ）

にんにく、唐辛子、レモンで風味をつけたオリーブ油で鶏肉をソテーしたイタリア料理。スパイシーな味付けから「ディアボラ（悪魔風）」と名がついたとか。

チキンソテーのおいしさの決め手、パリッとした皮の焼き方を覚えましょう！

材料：2人分

鶏のもも肉-----大1枚（350g）	A： にんにく（包丁の腹でつぶす）-----2片
塩-----小さじ1/2	ローズマリー-----小2本
レモン果汁-----大さじ1	赤唐辛子（半分に割り種を取り出す）--1本
パセリ（みじん切り）-----2～3本	オリーブ油-----大さじ2
サラダ（ベビーリーフなど）--適量	

作り方：

1. 鶏肉は筋を切り、塩半量をすりこみ、Aでマリネする。30分ほどおいて味をなじませる。
2. フライパンを熱し、肉面から焼く。マリネしたにんにく、ローズマリー、赤唐辛子、オリーブ油も一緒に入れて、肉に焼き色がつくまで中火で2～3分焼く。油がはねるので蓋をしながら焼く。
3. 鶏肉を裏返し、皮がパリッとするまで中火で6～8分焼く。途中、にんにくに焼き色がついたら焦げないように、ローズマリーと一緒に鶏肉の上のにせる。油がはねるので蓋をしながら焼く。
4. 器に鶏肉とにんにく、ローズマリーを盛りつけ、黒くなった赤唐辛子は取りのぞく。
5. フライパンに残った焼き汁でソースを作る。熱々のフライパンをぬれ布巾にのせて粗熱を取り、レモン果汁とパセリと残りの塩を入れて弱火にかける。ひと煮立ちしたら鶏肉にかけ、サラダを添える。

※フライパンが熱々の時にレモン果汁を入れると激しく飛び散るので、必ず粗熱を取ってから加える。