

酒蔵の賄い料理

焼き物編



●鶏もも肉の味噌漬け焼き

《材料》

とりもも 600g (大2枚)

味噌 100g

酒粕(茶色)100g

酒 大きじ3

砂糖 大きじ1

みりん 小さじ1

しょう油 小さじ1



お肉全体にまんべんなく塗って冷蔵庫へ

- ① とりもも肉は、軽く塩胡椒しておく
- ② 上記六種類の調味料をすべて合わせたあわせ味噌を作る
- ③ とりもも肉に②を塗って冷蔵庫で約8時間漬け込む。
(夕食用に使うのであれば午前中から漬けておく)
- ④ 冷蔵庫から取り出した鶏もも肉をキッチンペーパーで軽く拭く。
(味噌が付いていると焦げやすいので注意)
- ⑤ 熱したフライパンに油を薄くひき、弱火でじっくりと焼く。
(しっかり火が通るまで蓋をして焼く)



酒粕は、熟成させて茶色になった粕の方が美味しいです。具材を魚にする場合は、塩を強めにして2~3日漬けて込みます。脂が多い魚が適しています。