

くらしの炎 vol.173

- 🔥 炎でかんたんクッキング
- 🔥 便利・楽しい・美味しい! 魚焼きグリルの活用術
- 🔥 企業さま紹介
仙台ロイヤルパークホテルさま
- 🔥 ガス局からのお知らせ
- 📖 読者プレゼント
仙台ロイヤルパークホテル内 レストラン 桂花苑「ペアランチコース ギフト券」



炎でかんたんクッキング

グリルで簡単! 冬のごちそうレシピ

グリルで焼くローストチキンは直火調理で皮はパリッと、中はジューシー! しっかりと食感のチーズケーキはイベントが多い冬に喜ばれる一品です。



レモンとローズマリーのローストチキン 調理時間 約30分

(肉を室温にもどす時間は含まない)

- 材料** (2人分) **約566kcal** (1人当たり)
- 鶏もも肉(骨付き) …… 2本(500~600g)
 - (A) 塩 …… 小さじ1
 - 黒コショウ …… 少々
 - おろしにんにく …… 2片分
 - オリーブ油 …… 小さじ2
 - (付け合わせ)
 - ジャがいも …… 小さめ2コ
 - (B) 塩 …… 少々
 - 黒コショウ …… 少々
 - オリーブ油 …… 適量
 - レモン …… 1コ
 - ローズマリー …… 2枝
 - 蜂蜜 …… 適量
 - ローズマリー(飾り用) …… 適宜

作り方

- 1 鶏もも肉は水気をふき取って、脂肪を除く。皮を下にして置き、骨の周りに切り込みを入れて骨を露出させる。厚い部分を開いて、筋を除き、フォークで全体に穴をあける。(A)を記載順にすり込み、1~2時間おいて肉を室温にもどす。
🔥 気温が低い時期は温かい室内においてください。
- 2 ジャがいもはよく洗って芽を除き、4等分に切る。袋に入れて(B)をまぶす。
- 3 レモンは半分に切り、断面から4枚輪切りにする。鶏もも肉の開いた部分にそれぞれレモン2枚とローズマリー1枝を挟んでたたみ、皮を上にしてグリル網にのせる。周りにジャがいもを並べて、**両面焼きグリル**上下強火で10~12分焼く。
🔥 皮が焦げそうな場合は、途中でアルミホイルを被せましょう。
肉に火が通ったら鶏皮に蜂蜜を塗り、さらに2~3分焼いて焼き目を付ける。皿に盛り、残りのレモンを添え、ローズマリーを飾る。



🔥 十分に火が通っていても、骨の周りから赤茶色の汁が出る場合がありますが、食べても問題ありません。
🔥 **ガスオープンで焼く場合**
210°Cに予熱した**ガスオープン**で8分焼く。鶏皮に蜂蜜を塗り、さらに12~15分焼く。皮がパリッとして、竹串で刺して透明な汁が出るようであれば焼き上がり。

カラメルりんごのチーズケーキ 調理時間 約40分

(冷やす時間は含まない)

- 材料*** **約254kcal** (1/8切れ当たり)
- ※20cm×15cm容器1つ分
- りんご …… 1コ
 - 砂糖 …… 30g
 - 水 …… 小さじ2
 - (生地)
 - クリームチーズ …… 200g
 - 砂糖 …… 100g
 - 卵 (Mサイズ) …… 2コ
 - 生クリーム …… 100cc
 - 薄力粉 …… 30g
- 準備**
パット(または耐熱容器)にアルミホイルを敷いておく。クリームチーズと卵は常温にまでしておく。

作り方

- 1 りんごは4等分して、皮と芯を除く。鍋に砂糖と水を入れ、中火にかけ、茶色く色づいたら鍋を揺すって色を均一にする。
🔥 色がついてくるまで触らないようにしましょう。全体が濃いきつね色になったらりんごを加える。はねやすいので火傷に注意してください。
弱めの中火で5分加熱しながら絡め、火からおろして冷ます。(タイマー機能を使うと便利です)
- 2 ボウルにクリームチーズを入れて、泡だて器でクリーム状に練る。砂糖、卵、生クリームを順に加えて、都度混ぜる。薄力粉を振るって加えて混ぜ、ざるです。
- 3 りんごを厚さ7mmに切る。パットに生地の半量を流し入れ、りんごを並べる。残りの生地を流し入れ、グリル網にのせる。アルミホイルをかぶせ、**両面焼きグリル**上下弱火で15分焼く。
🔥 生地が膨らむので、アルミホイルは山型にかぶせるとよい。



🔥 片面焼きグリルの場合は、アルミホイルをかぶせたままケーキの表面の8割が固まるまで焼く。焼き時間は機種ごとに異なるので、様子を見ながら数分ずつ焼き足す。
ホイルを外してさらに1~2分焼き、焼き目を付ける。そのままグリル庫内に10分置いて、余熱で火を通す。余熱後、真ん中を触って弾力があれば焼き上がり。冷蔵庫で一晩冷やす。

レシピ作成: 仙台市ガス局 料理教室講師

ガス局料理教室に参加してみませんか?

参加者募集中♪ ガス局ホームページから今すぐ応募できます!

仙台市ガス局 料理教室