

作る趣味の極致は料理

株式会社榎戸材木店
会長 榎戸正人

「家庭菜園で野菜を作る」、「日曜大工で端材を使い、木の小物を作る」、「自称、作家として文章を作る」、「折り紙作品を作る」など「作る」ことが私の趣味ですが、その極致は料理でしょう。そもそも家庭菜園で野菜を作ることにしたのも、安心、安全な無農薬、有機農法の野菜で料理を作り、家族に食べてもらいたかったからです。

2冊の料理本、テレビの料理番組が私の先生ですが、物覚えが悪いので料理するたびにレシピを確認。でも、レシピ通りに作るのではなくアレンジしたりもします。レシピに書いてある食材は高いものが多いからですが。

鶏肉もレシピには「もも肉」と書いてあるのですが、もも肉より胸肉の方が安い。いかにして胸肉をもも肉並みに柔らかくジューシーにするかも試行錯誤。買ってきた胸肉の両面をフォークでブスブスと突き刺してビニール袋入れ、そこにヨーグルトと牛乳を30ccくらい入れて、よく揉み込んで2～3時間ほど置き、料理する前に再度、揉み込む。これで胸肉はもも肉並みに柔らかくジューシーになります。

料理をしたことのない人でも簡単に作れる鶏肉料理をご紹介します。これを作って出せば「パパって、すごい！」と再評価してもらえることは確実です。上記の柔らかくした鶏の胸肉を、ただ塩コショウを振ってフライパンで焼いて、自作のソースを加えて更に焼くだけ。片栗粉や小麦粉、パン粉などの「こるも」を付ける必要もなく、ただ焼くだけです。

まず、上記のように柔らかくジューシーにしている間に特製ソースを作ります。こちらもマヨネーズとチューブの練りからし、みりんと醤油を混ぜるだけ。2人前ならマヨネーズは大きじ4杯くらい、練りからしは小さじ一杯くらいですが、辛いものが好きなら多めにしてもOK。みりんは大きじ2～3杯、醤油を大きじ3杯ほど。これをよく混ぜるだけです。

さて、いよいよフライパンで鶏肉を焼きます。サラダオイルを大きじ3杯くらい入れて熱します。皮の付いた方を中火で焼き目が付くまで焼き、裏返して上記のソースをかけ、火を少し弱めて味が馴染むように肉を動かし、適当に裏返して焼き目が付くまで焼きます。

焦がさないようにソースをからめながら時々裏返して様子を見ながら焼くのがポイント。

焼きあがったら盛り付けて完成！早い話がステーキを焼くのと同じですが、ソースをからめながら焼くのが違い。これで味付けまで完了です。

この「からしマヨネーズソース」は優れもので、ハンバーグやカラ揚げにも使えます。ソースだけでも作って、ぜひ、お試し下さい。



鶏むね肉を焼く



盛り付け