

鶏モモ肉の西京味噌焼き

西京味噌Aタイプ

白味噌	300g
砂糖	150g
酒	100g
みりん	100cc

西京味噌Bタイプ

白味噌	200g
酒粕	100g
みりん	200cc

※いずれも、味噌の塩分濃度には要注意。10%程度のものがおすすめ。

※分量以外に甘酒、しょうが、にんにく、山椒などを少々入れると、また味わいが変わって面白い。

①西京味噌を作る

鍋にA（又はB）の材料を入れ、よく混ぜる。味噌が混ざったら火にかけ、木べらでゆっくりと混ぜながら味をなじませる。少し煮詰めたら火からおろし、味噌を十分に冷ます。

※火にかけない作り方もあるが、砂糖が良くなじみアルコールが飛ぶので、子どもさんには火にかける方がおすすめ！

②鶏モモ肉の水気を拭き取って枚におろす。

③ビニール袋に鶏肉を入れ①で作った味噌を加えて揉む。

④冷蔵庫に2日程入れておく。味噌の味が染みる様に、途中で揉むと良い。

⑤2日程経ったら取り出し、軽く味噌を取る。

⑥オーブンシートを敷いた天板の上に鶏肉を置き、180度のオーブンで20分程焼く。

⑦時々見ながら、焦げない程度で火を止める。

⑧肉を取り出したら、食べやすい大きさに切って盛り付ける。

参考までに・・・

味噌漬けに合う食材

★鶏モモ肉、豚肉、牛肉、鹿肉、猪肉、魚（2日程漬ければOK!）

★ゆで卵、大根、キュウリ、卵黄、チーズ、豆腐（3日程漬ける。野菜は縦縞に皮をむいて、適当な大きさに切って漬ける。

※Aの味噌はどの食材にも合う。Bの味噌は魚、卵黄がおすすめ！

