

くさやのタレで食べる！ 島の香よだれ鶏

バーベキュー
ENJOY BBQ
ORIGINAL
ホタル焼き
レシピ



ピックアップ食材



伊豆大島産くさや

材料

- ・鶏肉（モモ or ムネ）... 250g
- ・ほりにし ... 適量
- ・ごま油 ... 50g
- ・長ネギ（青い部分）... 20g
- ・ニンニクスライス ... 1g

◎香味タレ

- ・明日葉 ... 20g
- ・長ネギ ... 5g
- ・ニンニク ... 3g
- ・島唐辛子 ... 20g
- ・くさや ... 10g
- ・ごま油 ... 5g
- ・ほりにし ... 適量

手順

- 1 アルミホイルにネギ頭（青い部分）とニンニクのスライスを敷き、ごま油と「ほりにし」をまぶし広げた鶏肉を乗せる。
- 2 ホイルを空気を抜くように閉じ、フライパンの上で20分ほど焼く。
- 3 明日葉、ネギ、ニンニク、唐辛子とくさやを全て細かくみじん切りにする。
- 4 ごま油を熱して熱々のままみじん切りにした香味野菜に加え、鶏肉を焼いた時に出た油も加えよく混ぜる。
- 5 粗熱を取りスライスした鶏肉に④をたっぷりかけて出来上がり。