

か ん た ん 燻 製

材料（４人分）

鶏モモ肉 1 枚、乾燥バジリコ少々、塩・黒
コショウ適量、オリーブ油適量

ゆで卵 4 個

プロセスチーズ 4 個

スモークチップ（桜）適量



作り方

- 1 鶏モモ肉は、筋に細かく切り込みを入れ、両面に塩・コショウし、乾燥バジリコをすりつけて、30分ほど置く。
- 2 フライパンにオリーブ油を敷き、中火で両面を焼き、軽く焦げ目をつける。
- 3 大きめの中華鍋の底にスモークチップを敷き、上に網をのせ、その上に鶏モモ肉のせる。その上にアルミホイルをかぶせ、弱火で熱する。
- 4 煙が出てきたら、5分で鶏モモ肉を裏返し、もう5分スモークする。取り出して、食べやすい大きさに切る。
- 5 同様にゆで卵は20分、プロセスチーズは10分スモークする。

料理のポイント

本格的な燻製というよりは、スモークの香りを楽しむ料理です。スモークチップが焦げるくらいの、ごく弱火でスモークします。いろいろな材料やチップで試してみましょう。