

# クッキングレシピ

料理名

## 果報は寝て待て、至極のタンドリーチキン



作り方

調理時間 60時間40分

1. バットに薄く塩を振り鶏肉を乗せ上から追い塩を振りかけ10分放置、  
浮いてきた水分をキッチンペーパーでふき取る。味がしみこみやすくなるため、  
これでもか！と鶏肉をフォークで突き刺す。
2. **粉末調味料A** 塩・カレー粉・ガーリックパウダー を調合し、  
まんべんなく鶏肉にまぶす。
3. ビニール袋に入れ極力空気を抜きながらギュッと！縛って冷蔵庫で1日放置。  
(ヨーグルトはザルにキッチンペーパーを敷き冷蔵庫にぶち込み水気を切っておく)
4. **調味液B** ボールに 水きりヨーグルト・オリーブオイル・ライム汁・おろししょうが  
おろしにんにく・蜂蜜 をぶち込み混ぜ合わせておく、漬けあがった鶏肉を  
ビニール袋にぶち込んだら調味液を加えよくもみ込む。
5. 空気を抜き冷蔵庫で 1日半 36H (2日でも良い) 放置する。  
後は寝て待つだけ..
6. ここまで来れば後は焼くだけ、**オーブン 240℃ で 25分 焼いたら完成。**  
キンキンに**冷えたビール**を飲みながら食ったら最高に美味しいです！

### 材 料

鶏もも肉	4枚		
■ 粉末調味料		■ 調味液	
A 塩 鳥もも肉の1%		B 水を切ったヨーグルト	150g
A カレー粉	大さじ4	B オリーブオイル	小さじ3
A ガーリックパウダー	小さじ3	B ライム汁 又は レモン汁	小さじ2
		B おろししょうが	大さじ1
		B おろしにんにく	大さじ1
		B 蜂蜜	大さじ1
		お好みで トバスコ	

冷凍保存しておけば、お弁当の一品にも超便利です。