



ナシとチキンの照り焼き風バーガー



ナシはパイナップルなどと同様に肉類を柔らかくする酵素を持っています。すりおろしたナシ入りのしょう油ダレに鳥肉を漬け込み、ナシと一緒に焼いてパンにはさみました。焼いた鳥肉は、野菜などを付け合わせて夕食の一品にしてもいいでしょう。

■1人分／エネルギー:559kcal タンパク質:20.7g 脂質:25.7g 塩分:3.7g

■所要時間／30分



メモ／富士ナシ

古くからナシの産地として知られてきた富士地区では、現在80軒の農家がナシ栽培に取り組んでいます。富士ナシは、今回料理を教えてくれた植松おみえさんのお宅をはじめ各農家が庭先で販売するのが基本。完熟させてから収穫するため、甘味が濃く、豊富な伏流水のおかげでみずみずしいのが特徴です。

材料【4人分】

ハンバーガー用のパン4個、鳥もも肉1枚(約280g)、レタス4枚、ナシ2個、バター大さじ4、マスタード小さじ1、水溶き片栗粉大さじ1、塩・コショウ少々、サラダ油適量

A＝酒大さじ3、しょう油大さじ3、すりおろしニンニク大さじ2分の1

作り方

- (1) 鳥肉は皮をフォークで刺して穴をあけ、両面に軽く塩・コショウをふる。ナシは皮をむき、すりおろしを大さじ3作り、残りは厚さ1cm程度のくし型に切る。
- (2) すりおろしたナシとAを混ぜ、鳥肉を10分程度漬ける。
- (3) フライパンにサラダ油を熱して鳥肉を皮側からこんがり焼く。ナシも一緒に軽く焼き、焼けたら皿に取る。
- (4) 残りのタレを火にかけ、水溶き片栗粉を入れ、鳥肉を戻し入れて絡ませる。鳥肉の粗熱が取れたら削(そ)ぎ切りにする。
- (5) マスタードとバターを混ぜて厚みを半分に切ったパンの内側に塗り、レタス、鳥肉、ナシの順にはさみ完成。