

塩鶏の柚子胡椒オクラロール



■材料■ (4人分)

・鶏むね肉	2枚
・砂糖	大匙2
・塩	小匙2
・鶏ひき肉	100g
・柚子胡椒	大匙1
・おくら	20本
ソース	
・生クリーム	大匙3
・柚子胡椒	大匙1
・マヨネーズ	大匙1

■作り方■

- 1 鶏むね肉は肉全体に砂糖をまぶしてよくすり込み 5分ぐらい置き、表面に水分が浮いてきたら塩を全体にすり込みラップでぴったり包んで冷蔵庫で一晩置いておく。(塩鶏)おくらは軽く塩ゆでしておく。
- 2 1の塩鶏をさっと洗い水気をふき取り、厚いところに包丁を入れて四角くなるように薄く厚さを均等になるように開く。鶏ひき肉に柚子胡椒を混ぜたものを入れておくらを中央になるように置き、ロール状に巻く。
ラップで空気が入らないようにしっかり包み、両端をしっかりねじって結ぶ。
- 3 沸騰した湯の中に入れて再度沸騰したら、蓋をしてごくごく弱火にして 10分茹で、そのまま粗熱が取れるまで湯につけておく。ソースの材料は混ぜ合わせる。輪切りにしてお皿に盛り付け、ソースをかけていただく。

