

《北京ダック風》

材料…下ごしらえ	4人分
春巻きの皮	大2枚
鶏もも肉	200g
酒	少々
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	大さじ½
きゅうり	60g
長ねぎ (白い部分)	20g
パプリカ (赤)	40g
パプリカ (黄)	40g
はちみつ	大さじ½
甜麵醬 (テンメンジャン)	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ¼

<作り方>

1. 鶏肉は室温に戻し、余分な脂肪を除いて筋を切る。皮側を包丁で数カ所突いて切り目を入れ、酒、塩、こしょうをふる。
2. フライパンにごま油を入れ、中火にかけ、皮側を下にして入れる。アルミホイルをかぶせて重しをのせ、10分ほど焼く。しっかり焼き目がついたら、重しをはずしてキッチンペーパーなどで脂をふき、裏返して3分ほど焼く。粗熱がとれたら、皮を下にして食べやすく切る。
3. きゅうりは、へたを除いて、斜めに薄切りにした後せん切りにする。長ねぎは5cm長さに切って縦に切り目をいれ、芯を除いてせん切りにする。春巻きの皮は4等分に切っておく。Aを混ぜ合わせ、タレを作る。
4. 2の肉と3の具を1人ずつ器に盛り付ける。

