

## スモーク・チキンを作る

青木 豊明

1. ロケット・ストーブの活用法の第二段で、鶏のムネ肉を使って、スモーク・チキンを作りました。昨年、お隣から頂いたサクラの枝をスモーク・チップとして使用しました。

2. 鶏のムネ肉の下ごしらえとして、ムネ肉一枚250g (二人分)を

- ・ 塩、コショウ、ガーリックパウダーを各少々、ムネ肉全体にかけて冷蔵庫で3時間おく。
- ・ 鍋にたっぷり水を入れ、温度を70℃程度に保ち、ムネ肉を入れて30分ボイルする。



3. ロケット・ストーブを用意する。

- ・ 着火したロケット・ストーブの上に缶を置き、底にサクラの枝のチップを置き、煙が出てきたら
- ・ 金網に乗せたムネ肉を入れ、鍋蓋をする。
- ・ 30分したら、蓋を開け、ムネ肉を裏返す。蓋をして、また30分そのままにする。
- ・ 蓋を開け、できあがりを確認。



4. スライスして、ゴマ、和風、ポン酢ドレッシング、つぶマスタードにつけたが、どれも合う。  
(右の写真は一人分)  
うまかった。

