

冠地どりの かぼすステーキ



材料

冠地どり

◆もも	1枚
◆むね	1枚
◆かぼす	1玉
◆サラダ油	大さじ1
◆塩こしょう	適量

「おおいた冠地どり」について

全国初！「烏骨鶏」の交配に成功した地鶏。
名前の由来は、頭の上に烏骨鶏由来の毛冠を引き継いでいるため、毛冠の冠から由来。
肉質は程良く柔らかく、旨味成分に優れている。

- ① 冠地どりのもも・むねに塩こしょうをする。
- ② フライパンに、サラダ油を引き皮目から焼く。
- ③ ②に焼き目がついたら裏面を焼く。
- ④ 両面に焼き目がついたら、かぼす1玉分絞り、蓋をする。
- ⑤ ④を弱火にし、10分間で仕上げる。