

○鶏肉のポッシュ バジルオイル <4人分>

鶏胸肉 300g

塩 3g

チリパウダー 適量

ローリエ・ねぎの青い部分・しょうがなどくず野菜を適量

アイラップ（直鎖状低密度ポリエチレンL-LDPE製が良い） 2枚

<ソース>

マスタード 小さじ1

白ワインビネガー 小さじ1

オリーブオイル 大さじ1

塩 適量

セロリ 40g（角切り）

ラディッシュ 2個（角切り）

コルニッション 2本（角切り）

赤玉ねぎ 大さじ1（みじん切り）

ケイパー 大さじ1（みじん切り）

イタリアンパセリ 4枝（粗みじん切り）

<バジルオイル>（作りやすい分量。ミルミキサーで細かく攪拌する。これで10皿はできる）

バジルの葉 5g

EXVオリーブオイル 25g

塩 1つまみ0.6g

サラダバジルやセルフィーユなどの香草

アンディーブ・トレビス・フリルドレタス・プチトマトなど

- 1、鶏胸肉の繊維にそって半分にカットしてに塩をして6時間程度置く。
- 2、お湯にローリエ・くず野菜をいれて沸騰させ、65℃に調整して鶏肉を30分程度（中心温度63℃で10分キープする）茹でる（袋と芯温計使用）。鶏肉を取り出して氷水で冷ます。
- 3、鶏肉を薄く切り、バジルオイルとサラダ類と一緒に綺麗に盛り付ける。

・ポイントは加熱する液体の温度と鶏肉の中心温度。

鶏胸肉にいる菌は主にサルモネラ菌とカンピロバクター。

サルモネラ菌は71度で死滅、68度で15秒、63度で8分24秒、60度で35分という基準（USDA FSIS）がある。

東京都の資料だとサルモネラは65度3分、カンピロバクターは60度で1分で死滅と書いてある。<https://www.toshoku.or.jp/eiseijigyo/201210pdf/201212-1.pdf>

なので今回の鶏胸肉を安全に食するには大腸菌に感染していないことが前提ですが、サルモネラ菌の殺菌温度を見ていればOKということになる。

そうすると71度は鶏胸肉がパサつくのでNG。68度も腿肉なら行けそうですが胸肉はNG。

63度で8分24秒はパサつかずいい感じにできるのでこれを採用。

東京都基準で65度まで中心温度を上げる事にして時間も10分キープさせると多少パサつくが安心感が増すので液温67℃でも良い。

○サクサクなフィッシュアンドチップス <4人分>

白身魚の身 280g (甘塩鱈でもいい)
塩・胡椒 適量
片栗粉 大さじ2 (下粉。衣の付きをよくする)

<付け合わせ>

ジャガイモ 350g
レモン 1/4個 (くし切り)
マヨネーズ 大さじ4

<衣>

小麦粉 100g (衣の骨格。しっかりとしたボリュームと硬さを出す)
片栗粉 30g (骨格の強化。硬さは小麦粉以上だが脆い)
塩 小さじ1/2 (グルテンの強化と衣の味)
ガーリックパウダー 小さじ2 (衣の味)
ベーキングパウダー 小さじ1/2 (気泡を発生させて生地を薄く伸ばす)
ビール 60g (香りと気泡)
水 80~90g (生地の硬さ調節。適切な粘度にして材料をカバーする)
油 大さじ2 (グルテンの伸びを良くする=生地が薄くなってさっくり感が出る)
揚げ油 適量

<付け合わせ>

フライドポテトはジャガイモをくし切りにして下茹でをしザルにあげて冷まし、衣を薄く付けて揚げる。揚げ上りに塩を振る。レモンとマヨネーズは盛り付け時に添える。

<衣を作るって揚げる>

- 1、ボウルに粉類を全てあわせて水を加えてよく練る。ビールと油で溶きのばしていく。
- 2、下味をつけたタラに下粉をつけて、衣をつけ180°Cの揚げ油できつね色になるまでじっくりカリッと揚げる。
- 3、フライドポテトは衣をつけて180°Cで揚げる。

・揚げ衣は小麦粉と水分を混ぜて作り、作り方で脆くもなるしカリッと硬くもなる。粉は水に溶いて加熱すると固まる。水分は加熱すると水蒸気になり体積が増える。揚げ衣はこの2つの性質を使い、油に衣を落とすと水が一気に蒸発して体積が増え、衣の中に空洞を作る>間髪入れず水溶きの粉が薄く引き伸ばされて固まる=生地が薄く固まりサクッとした食感になる。

硬くなるのは小麦粉に加水して練るとグルテンという物が出来るから。

グルテンはお麩の原料になる物で粘りがあり、火を通すと硬く固まる。

練るとグルテンがたくさんでき、その衣をつけて普通に揚げると硬くて厚い衣になる。

サクサクの食感にするためには衣を薄く伸ばす必要がある。

よく練ってグルテンをたくさん作り、薄く伸ばせばサクサクになる。

硬くて薄い衣はサクサクで長持ちする。なので油を加えてグルテンを伸びやすくし、炭酸水などで泡を作ると衣は硬いが薄くなる。