



【チキンレッグの  
パプリカ&ハーブライス添え】

【材料】4人分

・チキンレッグ:

チキンレッグ 4本

塩 40g

水 1ℓ

唐辛子 30g

ひまわり油 30ml

バター 20g

・パプリカ:

赤パプリカ 4個

オリーブオイル 40ml

タイムの小枝 1本

塩 適量

・ハーブライス:

ロングライス 150g

水 400ml

塩 6g

細かく刻んだパセリ 1束

細かく刻んだネギ 1束

### 【調理時間の目安】

下準備：20分

調理時間：チキンレッグ 4時間

調理時間：赤パプリカ 30分

調理時間：ライス 60分

### 【調理】

・チキンレッグ：

水に塩を入れ溶かします。この塩水にチキンレッグを入れ、冷蔵庫で4時間、マリネにします。

その後、冷蔵庫から取出し表面の水分を取り除きます。

溶けたバターに唐辛子を入れ混ぜます。これとオリーブオイルをチキンレッグに塗ります。

その後、真空パックしフュージョンシェフの水槽を65度設定で4時間加熱します。

終了後、茶色になるまでグリルに入れます。

・パプリカ：

4等分にカットし種を取り除きます。3個のパプリカをさらに4等分し塩、その他の調味料を真空パックに入れ真空にします。フュージョンシェフの水槽を85度設定で30分間投入し、提供する前に鍋でグレーズをかけます。

・ハーブライス：

水と塩と米と一緒に真空パックにします。フュージョンシェフの水槽を95度設定で60分間温めます。

完了後、鍋にご飯を入れハーブをふりかけます。

これらをすべてお皿に盛り付けます。

提供する際はグレービーソースをつけることをお勧めします。

レシピ提供：Heiko Antoniewicz シェフ  
フュージョンシェフHP掲載レシピより和訳