

鶏肉のグリル レッドクミン深層水塩



〈材料〉1~2人分

- 鶏もも肉 1枚
- 深層水塩 大さじ2
- クミンシード 大さじ1
- 一味唐辛子 適量
- ピュアオリーブオイル 適量

〈作り方〉

- 1 深層水塩、クミンシード、一味唐辛子を混ぜ合わせる。
- 2 鶏もも肉の両面に**1**を振りかける。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひいて中火で熱し、鶏肉を皮の方からこんがり色づくまで焼く。
- 4 両面を焼き、全体に火を通す。

クミンシードとは…

セリ科の一年草の種子（果実）を干したスパイスで、古くから世界中で使われています。

特にインド料理には必須で、カレー粉にも独特の香りや辛みを加える為に配合されています。

また、インドやヨーロッパでは健胃や利尿作用などの薬効もあるとされています。

スーパーのスパイス売り場には粉末状にしたクミンを置いているところもあります。

