

ジャマイカ料理

ジャークチキン



※写真はイメージです。

★材料(2人分)★

- ・ 鶏もも肉 2枚
- ・ レモン 1/2個

【魔法のたれ】

- ・ 玉ねぎ…1/4個
- ・ おろし生姜…小さじ1/2
- ・ おろしニンニク…小さじ1
- ・ オールスパイスパウダー…大さじ2
- ・ 唐辛子…大さじ1/2
- ・ 黒コショウ（あらびき）…小さじ1
- ・ クミンパウダー…小さじ1
- ・ 塩…小さじ2

★作り方★

- ①鶏肉は5cmに切る。
レモンは5mm厚さの輪切りにする。
- ②鶏肉をボウルに入れ、レモンを加えてもみ込み
レモンの香りを全体につける。
- ③すりおろした玉ねぎと魔法のたれの材料を
ビニール袋に入れて混ぜ合わせ、
②の鶏肉を加える。

※半日から一晩おく
- ④オーブンを200度に加熱する。
天板にクッキングシートを敷いて③の鶏肉を
漬け込んだスパイスをからませたのせ20分加熱する。

アレンジ

屋外BBQもいいかも！



ジャマイカ料理 「ジャークチキン」って



ジャマイカでは写真のようにドラム缶から作られた特製コンロ「ジャークパン」でジャークチキンを焼き売られていました。ジャマイカの定番ですが、スパイスがきいていて美味しいです！



梶谷彰男さん
青年海外協力隊
ジャマイカ
行政サービス

