

平日ゆったり&お得!

お料理 アイデア

下準備編

鶏むね肉を3種類の料理に!

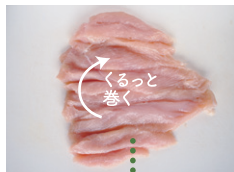


【鶏むね肉】
4枚程度

1

寝かせる

まんまる鶏ハム



くるっと巻く



- ①鶏むね肉に包丁で3~4カ所の切れ目を入れ観音開きにする。皮が好きな方は皮を付けたままで!
- ②切れ目をいれたほうに塩小さじ1/2をすり込む。
- ③大きめのラップに乗せ、切れ目をいれた方を内側にし、くるくると巻き固定させる。冷蔵庫で1~2日置く。

買って来た
当日の下準備
約40分

2

ゆでる

親子で作ろう棒棒鶏 P25



ゆでる時に、長ネギ(青い部分)10cm分としょうがの皮を入れると香りもいいよ!

- ①鶏むね肉を縦に3等分する。塩少々を全体にまぶす。皮は取り除く。
- ②鍋に肉と塩小さじ1、肉がかくれるくらいの水を入れ火にかける。
- ③弱~中火で、15分くらいかけてゆっくり沸騰させる。沸騰してから5分ゆでたら火をとめ、そのまま20分放置する。
※ゆで汁はスープのだしになるよ!
- ④冷めたら鶏むね肉をフリーザーバッグに入れ冷蔵庫に入れておく。

料理分担に
チャレンジ

調理と盛り付けは、子どもとパパにおまかせ!

3

漬ける

シンガポールライス P25

- ①皮を取り除き、繊維にそって切り込みを数カ所入れる。
- ②フリーザーバッグに入れ、塩麹大さじ1を入れる。
- ③きっちり口を閉め、全体に塩麹が行き渡るようになじませる。
- ④冷蔵庫で1~2日置く。

パサパサする
鶏むね肉を
ジューシーに
するコツ

コツその1

ゆでた後は湯の中で粗熱がとれるまでそのままにしておくと、しっとりしますよ!

コツその2

塩麹やヨーグルト、果物(パイナップル、キウイ、柑橘類)などたんぱく質分解酵素を含むものと漬け込むことで、食感がやわらかに!

Tokukoさんのお悩み

休日に特売の鶏むね肉を買ったTokukoさん。お肉を安くたくさん買って嬉しい!だけど... 今日1日では食べきれない~ いろんな料理に展開したり、作りおきして飽きずに食べたいな。



まんまる鶏ハムがメインの 洋風プレート



作りおき
テクで
40分

調理編

まんまる鶏ハム

- ①下準備した鶏むね肉のラップをそっとはがし鍋に入れ、塩小さじ1と肉がかぶるくらいの水を入れ火にかける。
※家があればローリエ1枚とブラックペッパーホールを火にかける前に2~3粒を入れる。
- ②弱~中火で、15分くらいかけてゆっくり沸騰させながら煮る。
- ③沸騰してから5分ほど煮てから火をとめ、そのまま20分放置し冷ます。ゆで汁は捨てずにスープに。
- ④鶏むね肉を鍋から取りだし冷めていることを確認してから好みの幅に輪切りにし、パンにはさむ。

★バジルソースなどお好みのドレッシングで味に変化をつければ、簡単に一品できあがり。アレンジ料理も楽しんでみてね!



~編集委員が作ってみたよ~
丸めた鶏むね肉は、ゆでてでも剥がれず形も綺麗に出来上がりました。パサパサせずしっとりしていて、簡単なものにとっても美味しかったです。

ぱぱっとカンタン!つけあわせ

にんじんの塩麹きんぴら
きのこのソテー
レタスの洋風スープ P26

