

サラダチキン

鶏胸肉は、低脂肪の部位だから味もあっさりしているとみられているが、うま味成分のアミノ酸やイノシン酸はもも肉よりも多く含まれている。

調理のポイントは、肉に厚みがあるので火の通し加減に注意して、パサつきを防止するのがおいしさのカギです。ゆで鶏は、ふっくらジューシーに仕上げる調理法です。

基本のサラダチキン

(ゆで鶏)

<材料>

鶏むね肉1枚(300g)

【作り方】

- ① 鶏胸肉は室温に戻しておく。
- ② 直径18センチのなべに、水1ℓと酒大さじ2、しょうがの薄切り4枚(皮つき)を入れる。
- ③ 沸騰させて鶏むね肉を入れ、弱火(80℃)で10分間煮る。
- ④ ゆで汁につけたまま完全に冷ます。

※冷ました状態で、ゆで汁ごと密閉容器(タッパー)に入れ冷蔵庫で3~4日、ゆで汁とチキンを別々に冷凍して2週間保存可能。

しょうがみそ風味

<材料>

サラダチキン1枚分 きゅうり2本

《調味料A》

上高地みそ60g

砂糖大さじ1 みりん大さじ1 牛乳小さじ2 しょうが10gのすりおろし

【作り方】

- ① きゅうりはすりこ木で全体をたたいて4センチ長さに切る。
- ② サラダチキンを7~8センチ幅の棒状に切る。
- ③ ボウルに調味料Aを入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ④ 器にきゅうりとサラダチキンを盛り、③をかける。

