

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。



サラダチキンのゆで汁でみそ汁

<材料>

サラダチキンのゆで汁 400cc
長ねぎ 20g 豆腐 100g 上高地みそ 30g

【作り方】

- ① 長ねぎは斜めに薄く切る。
- ② 豆腐は1センチ角切にする。
- ③ なべにゆで汁を入れて煮立たせ、長ねぎと豆腐を加える。
- ④ みそを溶き入れて火を止める。
- ⑤ 仕上げにこしょう少々をふる。



サラダチキンのみそ漬け

<材料>

サラダチキン 1枚

《調味料B》

上高地みそ 60g 砂糖 5g みりん 5g

【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせる。
- ② サラダチキンを縦半分に切り、①の合わせみそを全体にぬる。
- ③ ②をラップで包んで冷蔵庫で一晩おく。
- ④ みそを落として薄切りにし、器に盛って黒こしょうをふりかける。



※みそ漬けはラップに包んだままで冷蔵庫に入れ、1～2日が食べごろです。長期の場合はラップのままジブロックに入れて空気をぬいて冷凍し、10日間くらい保存。食べるときは自然解凍する。

サラダチキンのおろし酢みそ



<材料>

サラダチキン1枚 きゅうり1本 みょうが2個 大根100g

≪調味料C≫

上高地みそ30g 砂糖15g 酢25g

【作り方】

- ① 大根は皮をむいてすりおろし、ザルにあけて自然に水きりする。
- ② きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにし、ボウルに入れて塩小さじ1/2をふり混ぜておく。5分たったら手で水けしぼる。
- ③ みょうがは縦半分にして薄切りにする。
- ④ サラダチキンは手で細かく裂く。
- ⑤ ボウルに調味料Cを入れてよく混ぜ、大根おろしを加えて軽く混ぜて味を調える。
- ⑥ きゅうり、みょうが、サラダチキンを食べる直前に⑤に入れてあえる。

サラダチキンのみそ風味ごはん



<材料>

サラダチキン1枚 もやし100g たまねぎ100g 大葉4枚
温かいごはん400g

《調味料D》

上高地みそ30g 砂糖10g 酢20g マヨネーズ5g
練がらし5g (お好みで)

【作り方】

- ① ボウルに調味料Dを入れて混ぜ合せておく。
- ② もやしは沸騰した湯に入れて1分間ゆでる。
- ③ たまねぎは薄切りにして水につける。
- ④ 大葉は7～8mm角切りにする。
- ⑤ サラダチキンは斜め薄切りにし、もやし、たまねぎとご飯を盛った上にのせ、①のみそたれをかけて大葉をちらす。