



朝来市いずみ会 食の知恵袋

～パサつかない 鶏むね肉の下処理方法～



「鶏むね肉のしっとり蒸し ねぎたっぷり香味ダレ」

材料	分量（2人分）	作り方	ポイント
蒸し鶏 鶏むね肉 酒 砂糖 塩 水菜 ねぎたっぷり香味ダレ ねぎ ぽん酢 豆板醤 ごま油 鶏ガラスープの素	1枚(150g) 大さじ2 小さじ1 小さじ1/2 適量 (1株40g) 1/2本(50g) 大さじ1 小さじ1/2 大さじ1 小さじ1/2	蒸し鶏 ① 鶏肉は皮を除いて観音開きにする。 ② 両面をフォークで刺す。 ③ ポリ袋に鶏むね肉と酒、砂糖、塩を入れてよく揉み、10分漬けておく。 ④ 耐熱皿にのせてラップをして、電子レンジで加熱する。 600Wで2分、裏返してさらに1分半加熱する。 ※加熱が足りない時は10秒ずつ追加で加熱してください。 ⑤ ラップをしたまま粗熱が取れるまで置く。 ねぎたっぷり香味ダレ ① ねぎはみじん切りにする。ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで30秒加熱する。 ※加熱が足りない時は10秒ずつ追加で加熱してください。 ② ぽん酢、豆板醤、ごま油、鶏ガラスープの素を加え、混ぜ合わせる。 ※豆板醤の量はお好みで加減してください。 3cmの長さに切った水菜を敷き、食べやすい大きさに切った鶏肉をのせ、ねぎたっぷり香味ダレをかける。	① 観音開きにすることで厚さが均一になり、短時間で火が通りやすいためパサつかずに調理できる。 ③ 酒には肉の臭みを取り、やわらかく仕上げるはたらきがあります。 ⑤ 熱いままでも食べられますが、冷ますと味がなじみます。

