



簡単でおいしい蒸し鶏 (ポリ袋、低温調理)

これは「リュウジのバズレシピ」からとりました。「至高の鶏ハム」の回。

材料

鶏むね肉 (またはもも肉) …350g ぐらい
A: 塩: 小さじ 1 味の素: 5 振り 酒: 大さじ 1 水: 大さじ 2
黒コショウ: 4 振り (適当)
お湯…1500cc



作り方

常温にした (これ大事)、鶏むね肉 (またはもも肉) 350g をそのまま (フォークで穴を開けたりしないで)、ポリ袋に入れる。A をポリ袋に入れよくもむ。

鍋でお湯 1500cc を沸騰させ、ポリ袋の空気を抜いて口を縛り (写真 1)、お湯にに入れる。

再びわいてきたら、蓋をして火を消し、1 時間ほど放置する。徐々にお湯の温度下がります。我が家では 1 時間後、お湯の温度は 63 度になっていました。

肉を切って赤いところがあるようならレンチンを追加して赤いところが無くなるようにしてください。(カンピロバクター食中毒の予防)

鶏むね肉はパサつきやすいと言われていますが、この調理法では、実にしっとりと仕上がりと、とても、おいしいです。おそらく、低温調理的な効果があるのではないのでしょうか。(写真 2)

胸肉のうま味はイノシン酸 (鰹節のうま味でもある) ですが、味の素のグルタミン酸 (昆布やチーズのうま味) と合わさると相乗的にうま味が増します。

鶏むね肉にはイミダゾールジペプチド (イミダペプチド) やビタミン B 群などが多く含まれ、疲労回復に効果があると言われています。タンパク質の含量も多く、筋トレの人に好まれているようです。



写真 1



写真 2

この「健康レシピ」は、糖尿病患者様向けとなっておりますが、糖尿病が気になる方や健康のための食事管理をされている方にもおすすめのレシピとなっております。