

イミダペプチド(イミダゾールペプチド)って知っていますか？

イミダペプチド(イミダゾールジペプチド)はイミダゾール基を含むアミノ酸のジペプチドの総称
 その中でもカルノシンとアンセリンがよく知られています。これらはこのアミノ酸から生成されています。

<・カルノシン: β アラニン・ヒスチジン ・アンセリン: β アラニン・1 メチルヒスチジン>

鶏むね肉に含まれているイミダペプチド(カルノシン、アンセリン)は、抗酸化作用(細胞の損傷や活性酸素を抑える)や**疲労回復に効果**があると言われ、1日100gの鶏むね肉を摂取すると1日あたりに必要な成分が摂取可能と言われています。体内に発生した活性酸素を除去し、「**疲れの現場**」である**脳や筋肉の日常生活の疲れを防止**することができます。

***イミダゾールペプチドは鶏むね肉100gあたり1223mgと豊富に含まれています。**

100g中のイミダペプチド(カルノシン、アンセリン)含有量・・・牛もも肉 265mg、豚もも肉 833mg、鶏もも肉 467mg

イミダペプチドは加熱に強く、様々な調理法で食べることができますが直火で長時間あぶると成分を損なったり、茹でた場合は煮汁側に成分が移る等注意が必要です。

*炊飯器で作る失敗なしの鶏ハム

材料	作りやすい分量で
鶏むね肉	1枚(約250g)
塩	小1弱
砂糖	小1



1. 鶏むね肉は水分をキッチンペーパーでふき取り、塩を全体にすりこみ、砂糖も全体にすりこむ。
2. 食品保存ができるキッチン用ポリ袋(耐熱温度100℃)に1.を入れて、空気をぬき、袋の口をしっかり結ぶ。
3. 炊飯器に2.を入れてかぶるくらいの熱めのお湯を入れ、2.が浮かないように皿を上からかぶせて、保温にして1時間おく。(保温温度は約70℃)
4. 炊飯器からポリ袋の鶏むね肉を取りだし、粗熱が取れたら、食べやすい厚さに切る。

*冷めても美味しい

鶏むね肉の竜田揚げ

材料	作りやすい分量で
鶏むね肉	1枚(約250g)
しょうゆ	大1
生姜汁	小1
(チューブでもOK)	
片栗粉	大3
サラダ油	大3

1. 鶏むね肉は水分をキッチンペーパーでふき取り、皮を取り除き1センチ厚さのそぎ切りにする。(肉の繊維を断ち切るのので柔らかくなる)
2. 1.の鶏むね肉にしょうゆと生姜汁を手で良くもみ込み5分ほど置く。
3. 2.に片栗粉をからめる。
4. 小さめのフライパンサラダ油を入れ中火で熱し3.の鶏むね肉を並べ入れて2分揚げ焼きにしたら、裏に返してさらに2分揚げ焼きにする。

