

## &lt;いいね！ 鶏むね肉！疲労回復！！&gt;

鶏むね肉は皮なしにすれば、高たんぱく、低脂肪で、エネルギーがなんと 100 g で 121kcal というヘルシーな食材です。更に鶏むね肉に多く含まれる成分イミダゾールジペプチド（アミノ酸結合体）は疲労回復に効果があるといわれています。

ただ、脂肪が少ない分パサつき感や身が硬いなどの特徴もあるので調理法を工夫して美味しく食べましょう。むね肉がパサつく理由は、加熱することで水分が出て行ってしまうこと、繊維の歯触りがパサつき感を感じる、等があげられるので、対処法としては

1. 水分を足す（水に浸す）
2. 水分の流失を少なくする（余熱調理）
3. 繊維を断ち切る（観音開きにしてからめん棒でたたき、あるいは包丁で細かい切れ目を入れる）

## \*簡単！鶏ハム

材料	3人分
鶏むね肉	1 枚 (350g)
砂糖	小 1
塩	小 1
水	100cc

1. 観音開きにした鶏むね肉をめん棒でたたき、繊維を断ち切る。
2. ビニール袋に水を入れ砂糖と塩を加え溶かして 1. の鶏むね肉を入れもみ込み 15 分以上置く。
3. 2. の鶏むね肉をくるくると巻きラップでしっかり包み、両端は輪ゴムかタコ糸でしっかり結ぶ。
4. 大きめの厚手の鍋にたっぷりお湯を沸かし。沸騰したら、3. を入れ 1 分間ほど加熱したら火を止め蓋をして完全に冷めるまで放置する。（寒い時期は鍋をバスタオルなどで包み冷めにくくする。）
5. 冷めたらラップをはずして 1 センチほどの厚さに切る。



## \*鶏むね肉のから揚げ

材料	3人分
鶏むね肉	1 枚 (350g)
味噌・水	各大 2
酒	大 1
味噌・ごま油	各小 1
にんにく	ひとかけ
片栗粉	適宜
サラダ油	適宜

1. 観音開きにした鶏むね肉をめん棒でたたき、これをひと口大に切る。
2. ビニール袋に、味噌・水・酒・味噌・ごま油・にんにくのすりおろしを入れとよく混ぜ、ここに 1. を加えてよくも煮込み 15 分以上置く。
3. 別のビニール袋に片栗粉を入れ、漬けこんだ鶏むね肉を取り出しここに入れて片栗粉をまぶす。
3. 小さめのフライパンにサラダ油を 1 センチほど加えて熱し、3. の鶏むね肉を入れて 160℃で 2 分ほど揚げる。

