

鶏胸肉とチーズのシソ巻き

●材料 2人分

鶏むね肉	220g	
チーズ	2個(30g)	
青しそ	6枚	
A {	片栗粉	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	片栗粉	適宜
	油	大さじ1

【タレ】

玉ねぎ	50g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
ニンニク(おろし)	小さじ1/2片



●作り方

- 1 鶏むね肉は粗くみじんに切り(5mm角程でOK)、チーズも5mm角程に切ってボウルに入れ、Aも加えてよく混ぜておく。
- 2 【タレ】の調味料を全部ボウルなどに入れよく混ぜておく。
- 3 青しそを広げ、1をのせ半分にたたみ形を整え、片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンに油を熱し、3を焼く。
全体がこんがり焼けたら2のたれを加えて絡める。

薬味とは

薬味とは、少量でも料理全体に独特の香りや酸味、辛味などを加え、より深い味わいに仕上げる効果のある香味野菜や香辛料のこと。

薬味には、その他にも薬膳的な効果が期待できるものも多数あります。

生姜の「シネオール」という香り成分は食欲増進に効果的、また辛み成分「ジンゲロール」には殺菌作用があるといわれています。ミョウガは、消化促進、血流改善などの効果が期待でき、わさびのツーンとした辛みは「アリルイソチオシアネート」という成分で抗菌に役立ちます。大葉にも強い防腐・殺菌効果があるといわれ、わさびとともに刺身に添えられるのが定番となっています。レシピに合わせて薬味を上手に使い、食欲増進、夏バテ予防に役立てましょう。