

# 鶏ハムのネギだれかけ

## ●材料 2～3人分

鶏胸肉	300g
酒	50g
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/3

## 【ネギだれ】

長ネギ	40g
ごま油	大さじ1
唐辛子	1/2本
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1
炒りごま	大さじ1

## 【付け合わせ】

トマト	1玉
-----	----



## ●作り方

- 1 鶏胸肉は2 cm程の厚さに均一になるよう切り目を入れて開き、全体にフォークを刺し、ビニール袋に酒、砂糖、塩と一緒に入れ10分程冷蔵庫に置く。
- 2 1をフライパンに汁ごと入れて蓋をして火をつけ、沸いてきたら中火で1分半程加熱し、ひっくり返してさらに1分程加熱し、一瞬強火にしてすぐに火を止め、蓋をしたまま冷まし、中まで火を通す。※18 cmぐらいのフライパンが作りやすい。火が通ったら食べやすく5 mm厚程にスライスし、皿に盛り付ける。
- 3 長ネギは、極細の斜め切りにしてボウルに入れておく。
- 4 輪切りの唐辛子を焦がさないようごま油で熱し、熱々のうちに3の長ネギにかける。その他のネギだれの調味料も加えてよく混ぜたら、2の鶏ハムにかけ、スライスしたトマトを添える。

## 鶏ハムとは

鶏胸肉は、高たんぱく質、低脂質で比較的リーズナブルであるのと、皮を取るとさらに脂肪を抑えられたため、ダイエット中や筋肉量を増やしたい人に人気のある食材です。ただ、加熱によりパサパサになりやすいため、調理方法に少し工夫が必要です。そんな栄養価の高い鶏胸肉をおいしく食べるために考えられたレシピの一つが『鶏ハム』です。塩や砂糖を加えて数時間漬けてから、ラップなどに包んで、茹で時間は短く、火を止めてからじっくり中まで火を通すことで柔らかい鶏ハムが出来上がります。基本的な作り方は変わっていませんが、個々のアイデアによって様々な工夫やバリエーションが生み出されている様です。