

◎ 塩麴鶏ハムとじゃこアーモンドソース◎

2024年7月のレシピ③

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

鶏むね肉	1枚（250g～300g）
塩麴（肉重量の10%目安）	大さじ2
Aアーモンド	15g
Aちりめんじゃこ	大さじ3
Aごま	大さじ1
A生姜（みじん切り）	小さじ1
A酢	大さじ1
Aみりん	大さじ1
A酒	小さじ2
Aナンプラー	小さじ2
A輪切り唐辛子	1本分
ごま油	大さじ2
塩・胡椒	適量
万願寺唐辛子	1本
茄子	1本



■コメント■

今回は暑い夏におすすめの作り置きレシピです。じゃこアーモンドソースは、冷奴にかけたり、あえ衣にしても美味しいですよ。鶏ハムはスチームオーブンを85℃設定に加熱してよく作りますが、今回は誰でも作れるように鍋で湯煎するレシピをご紹介します。

■ここがポイント鶏ハム■

しっとり柔らかい鶏ハムは美味しいですが、調理をする際に注意しないといけないことは、中心温度75℃以上で1分以上の加熱と同等の以上の加熱をすることです。

（参：中心温度が70℃なら3分。中心温度が63℃なら30分以上の加熱が必要です）しっとり仕上げたいからと温度を低めの温度で加熱すると中まで火が通らず危険です。鶏肉の大きさや調理前の鶏肉の温度によって変わってくるので、気持ち長めに火は入れるようにしています。中心温度をあげるのは、思った以上に時間がかかります。また完成した鶏ハムをうっかり放置しておくのも危険ですので、すぐ食べない場合は必ず冷蔵庫に入れて保管をしてください。塩麴が無い場合は、鶏むね肉に砂糖を小さじ1まぶし1晩おき、翌日耐熱袋に鶏肉と塩小さじ1弱と酒大さじ1を入れて真空状態にして同じように加熱してください。

1

鶏もも肉は皮をむき、フォークで穴を数か所あける。塩麴をもみこみ、耐熱袋に入れて空気を抜いておく。アーモンドは袋に入れ、綿棒で粗くたたいておく。

2

鍋にたっぷりのお湯（2L以上）を沸かし、一度沸騰させる。弱火にして1の鶏肉を入れ弱火で3-4分加熱し火を止めて蓋をする。そのまま30分放置する。（袋が完全に湯に入った状態）30分たったら一度袋を裏返し、再度弱火で3分加熱し、火を止め蓋をしてさらに30分放置する。

3

鍋にAを入れて火にかける。ごま油を加え、塩・胡椒をして火を止めてさましておく。

4

万願寺唐辛子と茄子は揚げ焼きしておく。

5

2の鶏肉に火が通ったら鶏ハムをスライスする。3のソースをかける。