



ガスで美味しくクッキング!

玉ねぎ麴鶏ハム

材料(鶏肉1枚分)

鶏むね肉… 1枚(およそ300g)
塩こうじ…………… 15g(肉の5%)

【ネギの塩麴だれ】

A: ごま油…………… 50g
白ごま…………… 15g
長ねぎ…………… 30g
B: 玉ねぎ麴…………… 100g
コショウ…………… 少々

作り方

- 1 鶏むね肉は、観音開きをし、塩麴をまんべんなく塗りビニールに入れよく揉み、最低3時間以上冷蔵庫に置く。
- 2 蒸し器を沸騰させ1を8分～10分蒸す。
- 3 粗熱がとれたら切る。(熱いうちだとパサつく)

【ネギの塩麴だれ】

- 1 フライパンにAを熱して香りが出たら長ねぎを入れてさっと炒め、冷ます。
- 2 AにBを加えてよく混ぜる。約1か月冷蔵保存可



玉ねぎ麴の旨味たっぷり!
サラダやサンドイッチにどうぞ。



こちらから作り方の動画をご覧ください。

地域のcafeとして、
麴の伝道師として。

荒巻 良美 先生

なお麴cafeレッドクローバー店主
上級麴士 薬膳麴士
ウィメンズヘルスアドバイザー
こち料理教室「発酵食」講師



鶏ハムのアレンジレシピ!!



鶏皮ときゅうりの酢の物

材料(1人分)

きゅうり…………… 1本分
塩麴……………
 小さじ1/2 塩ならひとつまみ
小ネギ…………… 少々
鶏皮…………… 1枚分
ごま…………… 適量
お気に入りのポン酢…… 適量

作り方

- 1 鶏ハムの皮を剥いで刻んでおく
きゅうりは薄い輪切りにし、塩麴か塩をまぶしておき、水分が出てきたら絞る。
- 2 1の全てをまぜ、お気に入りのポン酢をかけごまをふって、最後にネギをちらし盛り付ける。