

いろいろ使える 鶏ハム

vol.21 わかばグループ 2016/2/20 発行 喰楽部

付け合おせに キャロットラペ



レシピ

- ① ニンジンを長さ5cm位のせん切りにする。
- ② 塩をふり、しんなりさせる。
- ③ ポウルに★をしっかり混ぜ合わせ、②を和える。
- ④ クルミを粗く刻み、③に加えて出来上がり♪

材料 5~6人分

ニンジン…………… 中2本
 塩…………… 小さじ1/3
 クルミ…………… 少々
 ★酢…………… 大さじ3
 ★オリーブオイル… 大さじ2
 ★砂糖…………… 大さじ1/2
 ★ブラックペッパー …… 少々

食材ABC

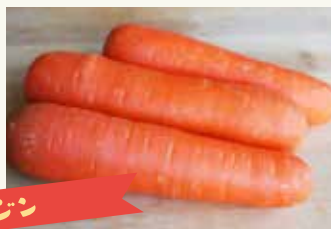
レシピに使用した食材をご紹介します。特徴や栄養成分など「知って食べる」事が大切です。

鶏胸肉



脂肪が少なくたんぱく質が多い部位で、うま味成分のイノシン酸を多く含みます。しっかりと厚みがあり、透明感のあるピンク色のものが良いお肉です。

ニンジン



カロテンの含有量が緑黄色野菜の中でもトップクラス。英語名「キャロット」は、「カロテン」が語源となっています。カロテンはうまみとともに皮付近に多く含まれているので、剥かずに調理するのがオススメです。

皆様からのおハガキをお待ちしております!

「わかば喰楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください! 知りたいレシピ・食材などどんなものでも構いません。また、皆様のオススメレシピもご紹介ください。

〒010-0951 秋田市山王2丁目10-1
 「わかば喰楽部」編集部

- ① 郵便番号
- ② 住所
- ③ 氏名
- ④ よく利用する わかばのお店
- ⑤ わかば喰楽部の 感想やご意見

採用させて いただいた方には わかばグループ共通商品券 500円分 を進呈いたします。

今回は、編集の都合により おハガキ紹介コーナーは お休み致します。 次回をお楽しみに!

レシピ

- ① 鶏胸肉の皮を取る。身が厚い部分に包丁を入れ、均等な厚さになるよう両側に切り開く。
- ② 両面に砂糖、塩、胡椒を均等に振り、すりこんでなじませる。
- ③ ビニール袋に②、白ワイン、玉ねぎ、セロリを入れ、なじむ様に軽くもみ込む。空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ④ 袋から鶏胸肉を取り出し、キッチンペーパーで水分を取り除く。大きめに切ったラップの上に鶏胸肉1枚を広げて置き、ラップを巻き込まないように手前からきつく巻く。更にもう1回ラップで巻いて両端をギュッとねじって輪ゴムでとめる。同様にもう1本作る。
- ⑤ 鍋に④が浸かる程度の水を入れて火にかけ、沸騰したら④を入れて落し蓋をする。再度沸騰したら中火で3分茹で、火を止めてそのまま冷ます。(余熱で火が通る)
- ⑥ 鍋から取り出し、ラップを外す。好みの厚さにカットして器に盛り付け、お好みでマスタードを添える。

材料 2本分

鶏胸肉 …… 2枚(約700g)
 砂糖…………… 小さじ2
 塩…………… 小さじ2
 胡椒…………… 少々
 白ワイン(または日本酒) …… 大さじ2
 玉ねぎ薄切り …… 1/2個分
 セロリの葉・軸の部分(あれば) 少々
 マスタード…………… お好みで

シンプルな塩味が、あと引くおいしさ! そのままでもおいしいですが、お料理にも使える便利な一品です。



監修: 最上 美貴子 (野菜ソムリエ/アスリートフードマイスター)

精肉

g単位の販売ですので、ご希望の量をお買い求めいただけます。
豊富な品揃えで、皆様をお待ちしております。

地産地消

秋田県産和牛

十和田湖高原ポーク 桃豚

豚肉

小坂町で飼育されたブランド豚で、
淡いピンク色のお肉です。
柔らかく冷めても硬くなりにくい
のが特徴です。

牛肉

仙北市夢牧場産の秋田牛を
お取扱いしております。
(わかば角館店のみでの販売です。)

お惣菜

お電話いただければ、
揚げたてをご用意して
お待ちしております。

人気
商品

カレーコロッケ

唐揚げ

春巻き(プレーン)

プレミアム
加工品



肉のわかばグループ × POLMEAT

秋田で育まれた素材を活かした
ソーセージ「POLMEAT」
美味しく召し上がっていただき
「食卓を笑顔に」することをモットーに
ご提供しております。



ナガヌマ角館店

〒014-0369 仙北市角館町上菅沢239-2
営業時間 9:00~19:00 年中無休

☎0187-42-8186

