

◎ハーブとピスタチオの鶏ハム◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

鶏むね肉(皮なし)	1枚 (300g)
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
ピスタチオ	12-13粒程度
黒胡椒	適量
ドライハーブ (バジル・パセリ・オレガノetc)	適量
ベビーリーフ・プチトマト・クラッカー	



1 鶏肉は余分な脂肪や血管を取り除き、観音開きにして厚さを均等にする。開いた鶏肉を縦半分にして2等分にする。ピスタチオは包丁で刻んでおく。

2 鶏肉の裏表に砂糖・塩をまんべんなくすりこみ、ビニール袋に入れて空気を抜いて冷蔵庫に寝かせる（3時間以上、1晩寝かせるとよい）

3 寝かせていた鶏肉を取り出し流水で洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取る。

4 ラップを広げ、ラップの手前側に黒胡椒とドライハーブをふり、その上に鶏肉をのせる。鶏肉の上にピスタチオをのせ、手前から空気が入らないようにきっちり巻く。巻き終わったらキャンディ包みのように端をねじり緩まないように結んでおく。(写真参照↓)。上からもう一度ラップを巻く。

5 厚手で保温性の高い鍋にたっぷりのお湯をわかし、4の鶏肉を入れる。火を止めて鍋の蓋をして30-40分放置して余熱で火を通す。（湯の温度は80度を保つとよいので、温度が下がったら途中で火をつけて調整してください。）

6 鍋から鶏肉を取り出し、竹串を刺し火が通っているか確認する。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。ラップから外して食べやすい大きさにカットする。



ここがポイント <ドライハーブ>

今回、ドライハーブはバジル・パセリ・オレガノを使っていますが、他にもローズマリーやタイムなどもおすすめです。ハーブは乾燥させているので、フレッシュハーブが“3”だとしたらドライハーブは“1”くらい使うのがだいたい目安です。ですから、最初は少量ずつ試してみてください。今回の使ったドライハーブは、オレガノは少なめにパセリとバジルは同量くらいにしました。

<コメント>

ひと昔前に流行った鶏ハムですが、ピスタチオが入ったモルタデッラをイメージして、ピスタチオを入れました。ワインにあうように、黒胡椒を多めに作るのがおすすめです。鶏肉を半部にカットして直径3cm-3.5cmの細めの棒状にしているので、火は入りやすいと思います。柔らかく鶏ハムを仕上げるコツは、砂糖をすりこむことで砂糖が塩分と一緒に肉に浸透し肉汁をかかえこんでくれること、沸騰させず80度前後で火をじっくり入れることです。

簡単なので作り置きしておいて、サラダにトッピングしたり、クラッカーにのせてオードブルにしても良いですね。サンドイッチの具材にもおすすめです。