

◎鶏むね肉 フレッシュプルーンソース◎

2019年8月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

■材料（2人分）

鶏むね肉	1枚 約300g
	冷蔵庫から30分出しておく。
塩	4g
プルーン(生)	1個
赤ピーマン	1/2個
パクチー	適量
Aレモン汁	小さじ1/2
Aオリーブオイル	小さじ2
A塩・白コショウ	各適量
付け合わせ用 パクチー	適量



プルーン

西洋すももの一種。生のは夏から秋まで出回る。抗酸化作用が高いので、日焼けが気になるこの季節に積極的に食べたいもの。また骨を強くする効果もあるので日常的に取り入れたい食品です。



鶏むね肉をしっとり茹でる

高い温度で加熱すると固くなってしまいう鶏むね肉。今回は余熱を使ってしっとりと仕上げるレシピです。一度冷やすことで夏の冷たい前菜にピッタリの仕上がりにになりました。



- 1 鶏むね肉に塩をふり5分置く。形を整えたい場合はタコ糸で筒状に形を整える。小鍋に鶏むね肉とA、かぶるくらいの水を入れ中火にかける。沸騰したらすぐに火を止め、蓋をしてそのまま15分以上おく。漬け汁ごと冷まし冷蔵庫で冷やす。
- 2 プルーンは皮ごと5mm角に、赤ピーマンは5mm角に、パクチーは5mm幅に切る。
- 3 ②をボウルに入れ、Aを加えてスプーンなどで混ぜ鰯を整える。
- 4 鶏むね肉を包丁で食べやすい厚さに切り、皿にのせる。その上に③のソースをのせ、好みでパクチーを添える。