

◎ しっとり鶏むね肉と焼きナスのサラダ ◎

2025年5月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先

ハーブをきかせたさわやかなサラダは初夏の陽気にぴったり。鶏むね肉をしっとりゆでる方法もお伝えしています。
今から夏中楽しめるレシピです。

■材料（4人分）

鶏むね肉	1枚 約300g
A 塩	小さじ4/5
酒	大さじ1
トマト	1/2個
ナス	1本
ルッコラ	数本
B レモン汁	小さじ1
B 塩	小さじ1/3
Bオレガノ(ドライハーブ)	小さじ1
エキストラバージンオリーブオイル	大さじ1



■ポイント■

鶏むね肉は脂肪・水分が少ない分、火の通りが早くパサつきがちです。

低温で調理することでしっとり仕上がりますがここでは低温調理機を使わずに余熱を利用したゆで方をご紹介します。ゆで汁はスープのだしになりますよ。

ドレッシングは様々なサラダに合わせてアレンジ可能です。多めに作って取っておくとよいでしょう。。

鶏むね肉にAの塩を振り20分室温に置いておく。厚手の鍋に入れ、約800mlの水・分量の酒を入れ中火にかける。沸騰したら蓋をし、弱火で2分加熱し火を止めてそのまま20分おく。鶏むね肉を取り出しラップをして冷蔵庫で冷やす。手で細かく裂く。

ナスの皮目に縦に数本包丁で薄い切り込みを入れる。魚焼きグリルで約10分ナスが柔らかくなるまで焼く。皮ごと冷水に入れ冷えたら皮をむいて食べやすいサイズに切る。

トマトは1センチの角切りにする。

ボウルにBを入れ塩が溶けるまでよく混ぜる。混ぜながらエキストラバージンオリーブオイルを加えてドレッシングを作る。①・②・③を入れてざっくりと混ぜる。

皿に盛り付け仕上げるにルッコラをちらす。

