

身体に  
いいね!

# アリタ食堂

発酵食品  
のおかず

## ほったらかしでOK! 塩麴で鶏ハム

### 材料

鶏むね肉…1枚 塩麴…大さじ2

耐熱性ポリ袋…1枚

※「湯せん調理可」と記載のあるもの



## 今月の 発酵食品は 塩麴

塩麴に含まれる酵素が、肉や魚のでんぷんやたんぱく質を分解するので、柔らかさが増し、消化吸収も良くなりますよ。



- ① 清潔なフォークで肉に数か所穴をあける。
- ② ポリ袋にむね肉と塩麴を入れ、袋の上から軽くもみ塩麴を肉になじませる。
- ③ 袋の中で、皮が外側になるようにむね肉を筒状に丸める。袋の空気を抜いて口をしっかり結ぶ。
- ④ お湯を2ℓほど沸かし、沸騰したらコンロで最弱の弱火にする。鍋の底に耐熱性の皿を入れ、その上にむね肉の入ったポリ袋を乗せ3分火にかける。※袋の口が湯につからないように注意!
- ⑥ 3分経ったら火を止め、袋の口が外に出るように鍋の蓋をして、予熱で3時間温めれば出来上がり。保存は肉汁ごと。