



2020年8月

レンジで簡単よだれ鶏【CAND Report No.18】

寝苦しい夜が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。記録的な酷暑で、短時間の外出でも熱中症のリスクがございますので、水分補給には十分お気をつけてお過ごしください。

今回ご紹介させて頂くレシピはレンジ調理で出来る「よだれ鶏」です。

「よだれ鶏」は中国四川地方の料理で、この料理のことを思い出すだけでよだれが出るほどおいしい、ということからこの名がついたと言われています。このレシピでは辛味にラー油を使用しておりますが、山椒や唐辛子を使用すれば、よりスパイシーな味わいをお楽しみいただけます。

【レンジで簡単よだれ鶏】材料：2人前 調理時間：約20分¹⁾

◆ 鶏むね肉	200 g
◆ 料理酒	大さじ1
◆ 砂糖	小さじ1
◆ 長ネギ	1/4本
A：醤油	大さじ1
A：酢	大さじ1
A：砂糖	大さじ1
A：ラー油	大さじ1
A：すりおろしにんにく	大さじ1

【作り方】

1. 鶏むね肉は皮を取り除いておきます。
2. 長ネギはみじん切りにします。
3. 鶏むね肉はフォークで数か所穴をあけ、耐熱ボウルに入れます。料理酒と砂糖を加えて馴染ませます。
4. ラップをかけ600Wの電子レンジで3分加熱したら、鶏肉を裏返し、再度ラップをして600Wの電子レンジで3分中に火が通るまで加熱します。粗熱を取り、5mm幅に切ります。
5. ボウルにみじん切りにした長ネギ、Aの調味料を入れて混ぜ合わせます。
6. お皿に鶏肉を盛りつけ、5のタレをかければ完成です。



鶏肉は高たんぱくで低脂質な食材として知られており、さまざまな栄養素が含まれております。必須アミノ酸がバランス良く含まれており、その中でもメチオニンが多く含まれております。メチオニンは、体内で脂質をエネルギーに変えるときに必要なカルニチンという物質の生合成にかかわります。カルニチンには、肝臓の老廃物や毒素を体の外に排出して代謝を促進する働きがあります。代謝が良くなることで、血液中のコレステロールを燃焼させ、肝臓への脂質の蓄積を防いでくれます。また、脂質を分解する働きもあるため、アルコールや脂質の過剰摂取による脂肪肝を防いで肝機能を保護してくれます。

鶏肉にはビタミンB群も多く含まれており、B群の中でも特に「ナイアシン（ビタミンB₃）」が多く含まれております。ナイアシンはシミ・ソバカス、毛穴の黒ずみなどの改善効果があります。またアセトアルデヒドを分解し、二日酔いを防いでくれる効果もあります。²⁾

鶏肉は消化吸収が良く、胃腸の調子が悪い時でも食べることができます。皮膚や粘膜の健康を維持する効果が高いので美容意識の高い方にもおススメですし、お酒をよく飲まれる方にも強い味方となる食材です。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND（Calorie and Nutrition Diary）」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧くださいいただけます。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

1) クラシル レンジでしっとり簡単よだれ鶏

<https://www.kurashiru.com/recipes/44623d0e-bb2e-4510-a3ca-f19a2a0301b4>

(最終閲覧日：8月17日)

2) マカロニ 鶏肉には栄養がたっぷり。知って得するおすすめ調理方法も

<https://macaro-ni.jp/83002>

(最終閲覧日：8月17日)