



2021年1月

鶏もも肉の低温調理【CAND キッチン No.25】



～材料～

鶏もも肉	: 300 g
日本酒	: 大さじ 3
砂糖	: 小さじ 2
塩	: 小さじ 1/2
キャノーラ油	: 適量
しょうが	: 15 g
長ねぎ	: 20 g

～栄養成分～ (100 g あたり)

エネルギー	: 204 kcal
たんぱく質	: 16.6 g
脂質	: 14.2 g
炭水化物	: 0.0 g
食塩相当量	: 1.2 g

～手順～

1. 鶏肉は、筋を取り除き、厚みが均一になるように余分な部分をそぎ落としておく。
2. ポリ袋に、1 の鶏もも肉、日本酒、砂糖、塩を加え軽く揉みこみ、一晩冷蔵庫で漬け込んでおく。
3. 2 の鶏もも肉を取り出し、余分な水気をキッチンペーパーで取り除いたら、チャック袋にしょうが、長ねぎと一緒に入れる。
4. 3 にキャノーラ油を入れ、気泡が残らないように、密封する。
5. 炊飯器に、熱湯を入れ、保温の電源を入れたのち、4 を入れる。
6. 鶏肉の厚みにもよるが、今回は 3cm 程度なので、約 3 時間加熱する。
※厚み・温度に応じて必要な加熱時間が違うので、3cm より厚い場合は気をつけること。
※保温機能を使用しているため、70℃程度を維持していると考えられるが、機種によって保温機能の性能が異なるため、65℃を下回らないように定期的に温度を確認する。
温度が下がるようであれば、熱湯を少しずつ加えて、65～75℃を維持するように調整する。
7. 氷水等で急冷する。
8. 冷めたら、チャック袋から取り出し、好きな厚さにカットして、完成!!