

塩麴とりハムの作り方

材料

鶏胸肉 2 枚

だし昆布 1 枚

塩麴大さじ 3~4

干し生姜(あれば)ひとつまみ



作り方

1 鶏胸肉の皮を剥がし、ポリ袋に入れます。塩麴を入れ全体に揉み込みます。剥がした皮も一緒に入れても OK

2 一晩~1 日、冷蔵庫で味を馴染ませておく。

火を通す 1 時間前位に冷蔵庫から取り出して常温に戻す。

3 鍋にお肉がかぶるくらいの水と昆布を入れて沸騰直前まで温める。



4 お肉をポリ袋から出して鍋に入れたらすぐに火を消して蓋をして 1~2 時間放置。干し生姜も一緒に入れるといい出汁が出ます。



5 冷めたらお肉を取り出し 1 番厚みのある場所を切ってみて火が通っていれば完成！

6 スープの白いかたまりを除去すると美味しい出汁が取れているので汁物に活用