

高タンパク・低脂肪で人気拡大、高齢化・健康志向の高まりを反映

今年の一皿が「鶏むね肉料理」に決定

塩こうじの酵素のチカラでパサつきがちな
鶏むね肉をしっとり仕上げるレシピを多数公開！

液体塩こうじを使った簡単調理キットも



食に関する調査・研究を行っている「ぐるなび総研」（東京）は4日、2017年の世相を最も反映した「今年の一皿」に「鶏むね肉料理」を選んだと発表しました。総研は選定理由を「社会の高齢化や健康志向の高まりを背景に、高タンパク・低脂肪の胸肉に注目が集まった」と説明しました。

「鶏むね肉」は他の肉部位に比べ、WEBサイトでの検索件数が多く、注目が高い食材である一方で、レシピや素材の処理方法の認知が薄く、「鶏むね肉を使用したいがレシピがわからない」という消費者が多い状況です。ハナマルキでは、いち早く世間の「鶏むね肉」ニーズに着目し、主力商品である「液体塩こうじ」を使った商品やレシピを多く取り扱ってきました。液体塩こうじの酵素の力でパサつきがちな鶏むね肉をしっとり仕上げます。

液体塩こうじで柔らか鶏むねの梅シソおろし

液体塩こうじで鶏むね肉を漬け込んで、肉柔らか、梅シソおろしでさっぱりと！

■材料 (2人分)

- 鶏むね肉・・・大1枚
- 液体塩こうじ・・・大さじ2
- 片栗粉・・・片栗粉
- サラダ油・・・適量
- 大根おろし・・・5cm分
- 大葉・・・2枚
- *梅干し・・・1個
- *液体塩こうじ、酢・・・大さじ1杯



■作り方

- ①胸肉は一口大のそぎ切りにする。ポリ袋に胸肉と液体塩こうじを入れ、よく揉みこみ30分～1時間冷蔵庫に置いておく。
- ②①に片栗粉をまぶし、多めの油を熱したフライパンで両面こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ③梅ダレを作る。梅干しは種を取り、叩く。液体塩こうじと酢(*)を混ぜ合わせる。
- ④②を皿に盛り、水分をきった大根おろし、千切りの大葉をのせる。梅ダレをかける。

液体塩こうじで鶏胸肉のピリ辛ピカタ☆

パサつきがちな鶏胸肉も液体塩こうじで下処理するとしっとり仕上がります☆

■材料

鶏胸肉・・・200g
液体塩こうじ・・・大さじ1
豆板醤・・・小さじ1/2
卵・・・1個
粉チーズ・・・大さじ2
片栗粉・・・大さじ2
オリーブオイル・・・大さじ1



■作り方

- ①鶏胸肉は1cmのうす切りにし、ジッパー付の袋に液体塩こうじと豆板醤とともに入れ、よく揉み込み30分～1時間漬ける。
- ②①の鶏肉に片栗粉をまぶし、粉チーズと卵を混ぜ合わせた卵液にくぐらす。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、②の両面を弱火で5～6分焼く。

簡単！塩こうじの蒸し鶏（鶏むね肉使用）

鶏むね肉を液体塩こうじに漬けて蒸すと、肉汁たっぷり&柔らかかジューシーに♪味付けは液体塩こうじだけ！

■材料

鶏むね肉(ブロック)・・・1/2羽 (230g)
液体塩こうじ・・・大さじ1と1/2
グリーンカール・・・適量
レモン(くし型)・・・1枚
トマト
(5ミリ程度の薄切り)・・・
大1/2個(6枚)



■作り方

- ①チャック袋に皮を除いた鶏むね肉と液体塩こうじを入れてよく混ぜ、空気が入らないように口を閉じ、冷蔵庫に2時間ほど入れておく
- ②冷蔵庫から鶏むね肉を取り出して器に入れてラップをし、レンジで600W×約3分加熱し、約3分蒸らして熱をとり、冷ます。
- ③別の器にトマト、レモン、グリーンカールを敷き、鶏むね肉を薄く切って盛り付ける。

液体塩こうじの酵素のチカラでパサつきがちな鶏むね肉をしっとり仕上げる簡単キット！

9月1日より服部学園の理事長・服部幸應先生監修の「鶏むね肉の香草パン粉焼き」、「塩から揚げの素」もなどの新商品を発売しました。商品URL：<http://www.hanamaruki.co.jp/karaage-panko.html>

■鶏むね肉の香草パン粉焼き



服部幸應先生の監修の簡単調理キット。液体塩こうじの酵素のチカラでパサつきがちな鶏むね肉をしっとり仕上げ、9種のハーブで本格洋食の味を再現。

■塩から揚げの素



服部幸應先生の監修の簡単調理キット。液体塩こうじの酵素のチカラで、柔らかく、ジューシーな塩から揚げに。今回デザインリニューアルを実施しました。