

柔らかささ身で晩ご飯

フードコーディネーター・料理研究家 宮本千夏
(七〇九字)

profile

みやもとちなつ 一九七五年生まれ。調理師専門学校卒業後、六年間、都内フランス料理店、ホテル、総菜カフェなどで料理とパティシエの修業を積む。その後、五年間、CFのフードコーディネーターアシスタントを兼ねて大手食品メーカーでメニュー提案、商品開発業務に携わる。二〇〇五年からフリーで活躍中。

暑くなると、なるべく装いも軽やかで涼しげでいたいもの。そこで気

になるのが体形です。胸元、二の腕、

おなか回りといいたしたらきりがなさそうですが、あと一息スッキリさせた

たいのは誰もが思うこと。「今年の夏こそやせるぞ!」と決心して

も自分に厳しいダイエットはそもそも続けるのが難しく、ルールもあ

いまいでつつい自己流になりがちです。まずは一キロやせてみませんか?

体調の変動で一キロ減るのはよくあることですが、きつちりと一

キロ痩せるのは意識しないとできないものです。無理なく、少しずつ、

継続的に生活習慣を見直すのがコツです。

見直して一番取り組みやすいのが食事。ゆつくりとかむことを意識して、脂っこいものが続いているよう

ならヘルシーな和食でリセットです。

そこでお勧めなのが鶏のささ身。

パサパサで食べごたえがないと感じている方もいるかもしれませんが、

調理次第で柔らかくジューシーに仕上がって、新鮮なものなら鶏本来の

うまみが存分に味わえます。作り置きもできるので、晩ご飯がとても楽

になります。

もうひと味ほしいときは、たたいた梅やゆずコショウ、わさびなど、

お好みのものをちよい足しでアレンジしてもいいですね。おつまみにも

ピッタリなので、普段の献立に取り入れてみてください。

作り方

1. 小鍋に水を一リットルと塩を入れ沸騰させる。火を止め、酒、

鶏ささ身を加え一五分ほどそのまま置いておく。

2. 鶏ささ身を取り出して保存容器に入れる。1のゆで汁は冷ます。

3. 冷めたゆで汁を鶏ささ身が浸かるくらい入れてそのまま冷蔵庫で保存する。

4. 鶏ささ身の筋を取り、そぎ切りにして器に盛り付ける。みじん切りしたしば漬けとオオバの千

切りを添える(三日位で食べ切る)。

る)。

【材料】2人分

鶏ささ身	4本
塩	小さじ2
酒	大さじ1
オオバ	4枚
しば漬け	20g

