

g-max cooking no.42 鶏肉の塩釜焼き



塩釜がお家で作ってきたら、みんなびっくりすること間違いなしです！
鶏もも肉が、驚くほど柔らかくジューシーに仕上がります♪
ぜひお試しくださいね(^^)

[材料]


- 鶏もも肉 2枚
(あれば骨付きのもの)
- クレイジーソルト 適量
- オリーブオイル 適量
- 白菜 1/4個
(1枚ずつ離し、茹でて絞っておく)

(塩釜)

- 粗塩 1kg
- 卵白 1個分

[作り方]

- 鶏もも肉にクレイジーソルト、オリーブオイルを揉み込み10分ほど置く。
- ボウルに粗塩、卵白を入れてよく混ぜる。
★粘りが出るまで混ぜて、空気を抜くように押さえつけておきます。
- ②の1/3強を、アルミホイルを乗せた**焼物プレート**に広げる。
- フタをして、**温度「130℃」、タイマー「15分」**にセットする。
- 鶏もも肉に、茹でた白菜を巻きつけて、④で焼いた塩釜の土台の上におく。
- 鶏肉が隠れるように、②の塩を広げて「釜」をつくる。
- フタをして、**温度「130℃」、タイマー「1時間」**にセットする。
★30分くらい経ったところで、水分が出ているようだったら、塩釜の周りにキッチンペーパーを詰めましょう。
- 焼きあがったら、塩釜を割り、鶏肉を取り出す。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo