

鶏のヒレ肉 *filet de volaille* を味わう

しっとりとしたほどける柔らかさ。肉本来の旨みを感じる、シンプルな味わい。
その旨みが濃厚なソースと絡み合う。1羽からわずかししか取れない稀少部位をステーキにしました。



1人分
211円

エネルギー	191kcal
タンパク質	19.6g
脂質	5.1g

鶏ヒレのソテー ～グリーンマッシュポテト添え～

- 材料・4人分
- 鶏ササミ……………6本
 - 塩……………少々
 - なたね油……………適量
- 【グリーンマッシュポテト】**
- じゃがいも……………250g
 - ブロッコリー……………50g
 - バター……………1/2かけ
 - 牛乳……………大さじ2
 - 塩胡椒……………少々
- 【グレービーソース】**
- 玉ねぎ……………中1/2個
 - バター……………1かけ
 - 薄力粉……………大さじ1
 - チキンブイオン……………1本
 - 水……………150ml

- 作り方
- マッシュポテトを作る。ブロッコリーは硬めに茹でて粗みじん切りにする。じゃがいもは蒸して潰し、熱いうちにバターと牛乳を加えてなめらかにする。ブロッコリーと塩胡椒を加えて控えめに味付けし、皿に広げておく。
 - ササミは開いて麺棒などで叩きのばし、塩を振る。1.5本分を重ねて縦に巻き、つまようじで留める。フライパンに油を温め、全面焼き色をついたら蓋をして蒸し焼きにする。1/2に切り、①のポテトの上に乗せる。
 - ササミを取り出したフライパンにバターを入れ、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら薄力粉を加えてきつね色になるまで炒めたら、チキンブイオンと水を合わせたものを少量ずつ加え混ぜる。煮詰めてとろみを出し、②のササミの上からかける。

そのほかのオススメ sauce

カルボナーラ風ソース
牛乳、卵黄、玉ねぎ、しめじ、塩胡椒、(シュレッドチーズ)

作り方
各材料を炒め合わせ、煮詰めてとろみを出します。



鶏のヒレ肉 = 鶏ササミ

胸の上部、体の深部にあり、あまり動かないけど重要な筋肉。味わい、そして1頭からわずかししかとれないその稀少さから高級食材として知られる牛ヒレや豚ヒレ。そのヒレ肉、鶏肉で該当する部位が「ササミ」です。



0822 凍 SALE
新・全植若どりササミ(バラ凍結)
250g/秋川牧園 全植若鶏農場【6ヶ月】

462円 → セール本 457円 (税込 494円)

柔らかく淡泊です。茶碗蒸し、チーズ巻、離乳食にもおすすめ。

0839 凍 SALE

新・全植若どりササミ(バラ凍結)1kg
1kg/秋川牧園 全植若鶏農場【6ヶ月】

1,774円 → セール本 1,765円 (税込 1,906円)

柔らかく淡泊です。茶碗蒸し、チーズ巻、離乳食にもおすすめ。

鶏ササミは食感・味・栄養に優れた食材

食感

柔らかく
しっとりとした肉質

ムネ肉の中でも上質で柔らかい部位。そのまま料理にしてもしっとり柔らか。さらにその柔らかさから、叩いて伸ばすことも出来るので、具材を巻いたり、生地代わりにしたり、汎用性が高い部位でもあります。

味

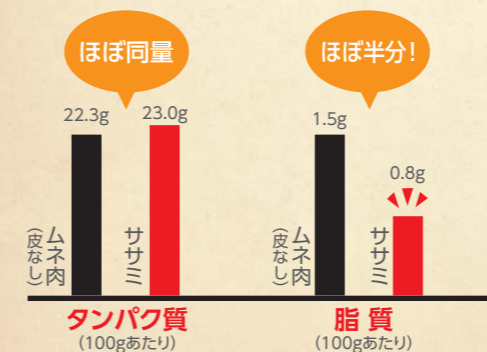
くせのない味で、
料理の幅が広い

脂質が少ない分、淡泊でくせがないため、いろんなソースと合わせるのはもちろん、揚げや焼き料理などでも油と相性よし。さらに蒸したり茹でても、そのさっぱりとした味わいが生かされ、幅広くいろんな調理に活用できます。

栄養

1本約50gで栄養管理がしやすい。
脂質が少なく、タンパク質量が多い。

1本約50g!



ヘルシーなイメージの鶏ササミですが、ムネ肉(皮なし)と比べてみると、タンパク質はほぼ同量で、脂質はほぼ半分と高タンパク低脂質が特徴です。

脂質が少ない分、他の部位に比べ揚げ料理では全体に対する脂質のバランスが取りやすく、蒸し・茹で料理ではとことんヘルシー。さらに、1本が約50gと栄養計算がしやすいのも便利です。

美味しさ・料理の汎用性の高さもさることながら、健康志向の方にもぴったりの食材です。

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。