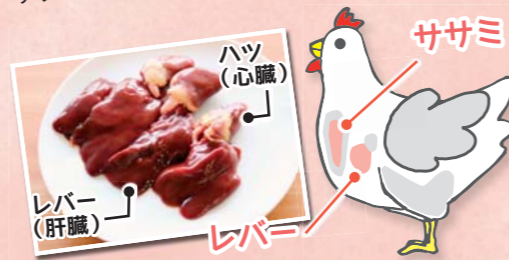


鶏レバー&ササミの調理方法

今週は鶏レバーとササミ!レバーの下処理方法やササミの筋の取り方などをご紹介します!



レバー

一切れ(10g)で約1mgの鉄分が摂取できるので、貧血予防には優れている食材です。また体の抵抗力を高めてくれるビタミンAが豊富!夏バテ防止にはもってこいの食材!

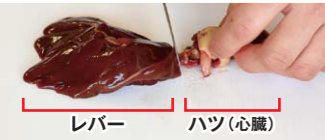
下処理方法



肝臓は食べた飼料や鶏の健康状態の影響が表れやすい部位。秋川牧園の鶏は、全植物性にこだわったエサと自然の光と風が入る開放鶏舎でのびのび育っているため、「臭みを抜くため牛乳で洗う」などの下処理せずにおいしくいただけます!

秋川牧園のレバーはすでに洗浄済みです。洗う際は旨みの流出にもつながるのでドリップをふき取る程度で大丈夫。

*ハツとレバーを切り離します。



ハツ(心臓)部分



レバー部分



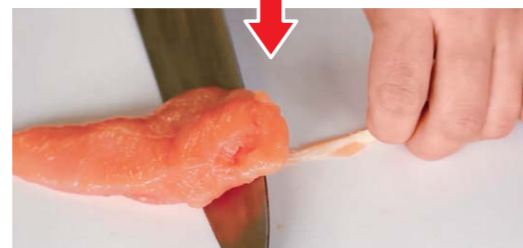
ササミ

鶏のササミは牛肉、豚肉でいう「ヒレ肉」の部分。脂質が最も少なく、また、むね肉よりも繊維が細かく柔らかいのが特徴!しかも、高たんぱくで低カロリー!淡泊な味わいですが、いろんな具材と相性抜群!

筋の取り方



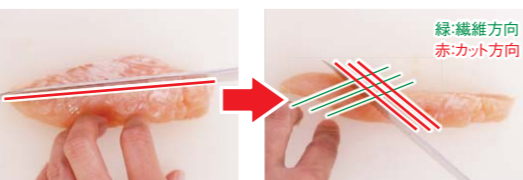
①白い筋の両脇に、包丁で軽く切れ目を入れていきます。



②ひっくり返し、筋の先を手で引っ張るようにしっかり持ち、包丁を当ててしごくように筋を取り除いたら完成!

ちょっと使える豆知識!

柔らかくなる切り方



①まずは、縦にはっているラインに沿ってササミを半分にします。
②よく見ると肉の繊維があります。繊維に対して垂直に切っていくのがポイントです。

動画でご覧になりたい方はYouTubeの秋川牧園チャンネルでもご紹介していますので、是非チェックしてみてください!

秋川牧園 YouTube 検索



いつもとは少し違う!

お手軽

夏に使えるレシピ!

ママチエレシピ

鶏レバーのフォアグラ風ソテー

材料・2人分

鶏レバー(ハツつき) 150g
塩・コショウ 少々
小麦粉 適量
バター 20g
にんにく(スライス) 1片分

ソース
赤ワイン 大さじ4
しょうゆ 大さじ2
はちみつ 大さじ2
付け合せの野菜 お好みで

下準備

*ソースの材料を混ぜ合わせておきます。

作り方

- ①レバー(ハツ)に塩・コショウを振って小麦粉をまぶします。
- ②フライパンにバターを溶かし、にんにくを炒めます。香りができたら1のレバー(ハツ)を入れて程よい焼き色がつくように両面をソテーします。(弱めの中火)※レバーがはねやすいのでやけどに注意してください。
- ③レバー(ハツ)に火が通ったらお皿にとります。
- ④レバーを出した後のフライパンに混ぜ合わせたソースの材料を加えて弱火にかけ、とろみがつくまで煮詰めます。
- ⑤器に盛り、ソースをかけて出来上がりです。



1人分:栄養価

エネルギー	284kcal
タンパク質	14.5g
食塩相当量	2.8g

鶏レバーがリッチな料理に仕上がります。赤ワインにしょうゆとはちみつを合わせたコクのある甘めのソースでいただきます。

若鶏ササミの梅かつお和え

材料・2人分

ササミ 3本
下塩 小さじ1/2
味し 大さじ1
片栗粉 大さじ1・1/2

A
梅干 3つ
鰹節 5g
めんつゆ 小さじ3

お好みで

ねぎ 適量
大葉 適量
ケチャップ 適量



作り方

- ①ササミの筋を取り、酒をまぶし、塩と片栗粉をつけて火が通るまで茹で、氷水でひやしておく。
- ②梅干は種を除いて細かく刻み、鰹節・めんつゆを入れてさらによく練っておく。
- ③ほぐしたササミとAを和えて、鰹節(分量外)をさらに上からかければできあがり。

★最後にお好みで、ねぎや大葉、ケチャップを和えれば一味違った味わいに仕上がります!



ねぎ

ねぎの風味が良いアクセントに!

そのまま

ケチャップ

トマトの甘みも感じられる意外な組み合わせ!

大葉
梅と大葉が相性抜群!

1人分:栄養価
※通常の若鶏ササミ梅かつお和えの数値

エネルギー	123kcal
タンパク質	19.5g
食塩相当量	3.7g

ササミは梅とも相性バツグン!梅の効果でさっぱりとした後味です。簡単にできるので、夏の食卓におすすめです。

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ます。