

肉を使う



鶏そぼろ丼

挽肉を使った定番メニュー。
IHクッキングヒーターならキレイな炒り卵作りもとっても簡単。

エネルギー(1人分):512kcal/たんぱく質:23.2g/脂質:10.0g/炭水化物:75.7g/塩分:2.8g

材料(4人分)

(鶏そぼろ)		(炒り卵)		(えんどう豆の煮汁)	
鶏挽肉	200g	卵	4個	だし汁	100cc
(鶏そぼろの煮汁)		だし汁	大さじ4	薄口しょうゆ	小さじ1
だし汁	1/3cup	砂糖	大さじ1	みりん	小さじ1
しょうゆ	40cc	酒	大さじ1	砂糖	小さじ1/2
砂糖	大さじ3	塩	小さじ1/4	ご飯	650g
酒	大さじ2	(えんどう豆の含め煮)		しょうがの甘酢漬	適量
しょうがの絞り汁	小さじ1	えんどう豆(むき実)	80g		
		塩	適量		

■挽肉

牛、豚、鶏肉それぞれの挽肉と、牛と豚を混ぜ合わせた合挽肉があります。売っているものは固い部位の肉を挽いたものが多いので、できれば好みの部位を選んで挽いてもらいましょう。

全体に鮮やかな赤色で色の一定したものを選びます。黒ずんでいるものは古く、白っぽいのは脂肪が多くまざっています。挽肉は空気に触れる面積が大きく、いたみやすいので、買ったらず早く調理しましょう。炒めてから冷凍しておくと、パサつかずよい状態で保存できます。

調理の際は、よく練るほど口当たりがよくなります。卵を加えてうまみを加え、つなぎの役目も。



【牛挽肉】

すね肉、肩肉に脂肪をまぜて挽いたもの。味わい深く風味がよいのが特長です。ハンバーグ、ミートローフ、ロールキャベツ、スコッチエッグなど西洋料理に使います。こしょうとナツメグがよく合い、玉ねぎを炒めて加えると、牛肉の臭みが消えます。



【豚挽肉】

すね、肩、外ももなどの固い部位に脂肪を混ぜて挽いたもの。柔らかくてコクがあり、ギョーザ、シューマイ、肉団子など、中国料理によく使います。しょうが、ねぎ、にんにくが豚挽肉の味を引き立てています。こしが弱いので、つなぎをしっかりしないと形崩れしやすくなります。豚肉なので完全に火を通しましょう。



【鶏挽肉】

脂肪が少なく、あっさりしています。皮ごと挽いたものの方が美味。鶏特有のニオイは、しょうゆ、味噌、しょうが、ねぎなどで消します。つくね焼き、鶏団子、鶏みそ、そぼろなど、和風の料理に。いたみやすいのでその日のうちに使いきりましょう。こしが弱いのでつなぎをしっかりと。



【合挽肉】

牛7：豚3程度の割合で混ぜ合わせます。牛肉の固さを豚肉でカバーできて、うまみの多い挽肉になります。豚肉が加わっているため、完全に火を通すことが必要です。洋風のお総菜全般に用います。

- 1 えんどう豆のむき身に塩をふりかけてしばらくおき、ボイルして冷水にさらして色止めします。
- 2 鍋にえんどう豆の煮汁を煮立てて1.を加え、再び煮立ったら鍋底を冷水で冷やし、煮汁に浸けたままでしばらくおきます。



- 3 鶏そぼろの煮汁を煮立て、鶏そぼろを加えてほぐします。
- 4 再び煮立ったらアクを取り、ヒーター火力4(中火)で煮ながらかき混ぜ、汁がなくなるまで煮詰めます。



- 5 鍋に卵を割りほぐしてだし汁と調味料を加え、ヒーター火力を3(弱めの中火)にし、お箸を3~4本使って半熟状の炒り卵にします。



Point!

IHクッキングヒーターは均一加熱だから、鍋底を中心にかけ混ぜると、キレイな炒り卵を作ることができます。



- 6 丼にご飯を入れて2.4.5.を飾り、薄切りにしたしょうがの甘酢漬を飾ります。



Q&A

Q1 えんどう豆がキレイな色に仕上がりにません。

A えんどう豆は長時間煮たり、しょうゆなどにより変色してしまいます。煮汁といっしょに急冷して浸け込んで味を含ませると、キレイな色に仕上がりに、シワもなくなります。



Q2 炒り卵を作る時、泡立て器などで混ぜてもいいですか？

A 最初から弱めの火力でしっかり混ぜるようにしましょう。泡立て器など金属製のものを使うと、卵に金属臭が付く場合がありますので、できるだけ木や樹脂製のものを使うようにしましょう。

