



今月のおすすめ  
とりハム (p.16)

80	78	68	66	62	60	56	55	49	48	46	44	42	34	32	30	28	24	20	4	
次号予告	今月のプレゼント	うちの平日おかず帖	私がベターホームのお料理教室に入った理由	ときどき・ていごと	麦焼酎	ベターホームのSWEETS CAFE	わたしのエプロン	野菜こよみ	情報ボックス	メールボックス	とほほはん／津村記久子	復刻版 かあさんの知恵「早月」	特集	プロに教わるテーブルコーデ	食品メーカーに聞く、ごま油の面白い話	ベターホームのお料理教室のご近所だより	牛肉とピーマンのピリ辛炒め	なるほどキッチン	野菜の洗い方	料理特集
				オムレツのトロップ煮	ささみの焼き鳥風			いら					好感度をアップする「コシ」				おかずのタネ			とりむね肉を しっとりおいしく



食べもの、大切にね!  
「だいこんハート」。だいこんは、捨てる場所がない野菜です。また、ほとんど国産であることから、「無駄にしない」という意味を込めて、「食べもの大切運動」のシンボルマークにしました。

計量器：カップ1=200ml 大さじ1=15ml 小さじ1=5ml ml=cc  
だし：特にことわりがなければ、かつおだしです。市販のだしの素を使う場合は、商品の表示などを参考にして、水などで薄めてください。  
スープの素：「固形スープの素」と「スープの素」は、ビーフ、チキンなどお好みで。「中華スープの素」はチキンスープの素で代用可。  
フライパン：フッ素樹脂加工のフライパンを使っています。鋳製のフライパンを使う場合は、油の量を倍にしてください。

42	34	32	30	28	24	20	4
復刻版 かあさんの知恵「早月」	好感度をアップする「コシ」	プロに教わるテーブルコーデ	食品メーカーに聞く、ごま油の面白い話	ベターホームのお料理教室のご近所だより	牛肉とピーマンのピリ辛炒め	なるほどキッチン	料理特集



漬けこんで、肉をやわらかくする……塩こうじ風味の磯辺焼き／ピネガー・チキンステーキ／  
黒酢風味のから揚げ／カレー風味のから揚げ  
衣をまぶして、肉汁をとじこめる……とりのふんわりピカタ／チーズ風味のチキンカツ  
粉をまぶして、たれなどにかからめる……とりの南蛮漬／とりの塩あん炒め／ソースチキン丼  
とりのくず打ち・梅おろし／とりときゅうりのスープ  
とりハムのマリネサラダ／とりハムの酢みそがけ／  
とりハムのサンドイッチ／とり皮のカリカリ焼き

## むね肉は、高たんぱく・低脂肪なヘルシー食材

栄養…疲労の原因となる活性酸素を減少させる働きのある成分イミダペプチドが豊富。うま味成分のイノシン酸も多く含む。また、「高たんぱく・低脂肪」は、とりささみや豚ヒレ肉と同様に、肉の中でもトップクラス。

カロリー…皮つきのとりむね肉100g=191kcal、皮なしのとりむね肉100g=108kcal。カロリーを抑えたいときは皮は除くとよいが、皮にはコラーゲンも豊富。食感…もも肉よりも肉質はやわらかいが、水分が抜けやすいため、パサついてかたい食感になりがち。

選び方…身がしまっていて弾力があるものを。皮の表面がべとつかずにサラッとし、毛穴が盛り上がっているものが鮮度がよい。

保存…いたみやすいため、購入した翌日までに使う。



# とりむね肉を しっとり おいしく

## むね肉をおいしくする3箇条

- ①漬けこんで、肉をやわらかくする
- ②衣をまぶして、肉汁をとじこめる
- ③粉をまぶして、たれなどにかからめる

詳しくは、  
次ページから

低カロリーで栄養価が高く、お手ごろ価格と、よいことづくめのとりむね肉。でも、もも肉と同じように調理すると、「パサつく」「かたい」という声も。そこで今回は、むね肉をしっとりおいしく食べる方法を紹介します。優秀食材のむね肉を、もっともっと食卓へ並べましょう。とりハム(p.16)もぜひ試してみてください。



### そぎ切りにする

⇒火通りがよくなる。

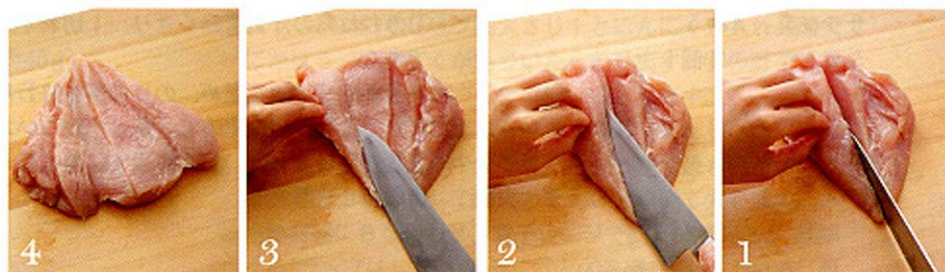


包丁を刃元からねかせて入れ、引き切ります。

### 観音開き\*にして、肉の厚みをそろえる

⇒加熱ムラがなくなる。

\*左右に身を開くことを、観音様の扇子の扉にならって「観音開き」と呼ぶ。



反対側も同様にして、厚みをそろえた状態。肉を開きます。

その切り目から、包丁をねかせて横に切り目を入れます。肉の中央に、厚みの半分くらいの深さの切り目を入れます。

### 余分な脂肪をとる

⇒カロリーダウン、あっさりした味わいに。



黄色がかった白色の部分が脂肪です。

### 皮をとる

⇒カロリーダウン、あっさりした味わいに。



肉を押しえながら、皮を引っ張ってはがします。

### 皮に穴を開ける

⇒味のしみこみや火通りがよくなる。



フォークや竹串で5~6か所刺して穴を開けます。

よく使われる  
むね肉の  
下ごしらえ

# ココナッツレモンの シフォンケーキと 水出しアイステイー

初夏にぴったりなのさわやかなシフォンが  
焼きあがりました。

風味がよいので、クリームなどはつけずに、  
ぜひそのまま味わってみてください。

ふんわり、かるい口あたりに、  
ついもうひときれ、と手がのびてしまいます。

今日の飲みものは、かんたんな水出し紅茶。

低温で抽出すると渋みが出にくく、

熱湯でいれるよりもまろやかになります。

これからの季節、冷蔵庫に作っておくと、役立ちますよ。



## 水出しアイステイーの 作り方

材料（作りやすい分量）  
紅茶の葉…大さじ1（6g）  
水…500ml

1 容器に茶葉を入れ、水をそそぐ。冷蔵庫に一晩おく。

2 グラスにこしながらそそぐ。



ココナッツの甘さと  
レモンの酸味が  
相性ぴったり！

