

家計にもやさしい鶏むね肉を使ってみましょう！

高たんぱく質、低脂肪、低カロリーで疲労回復に効果があり、安価に手に入る食材として親しまれているむね肉に注目してみました。

脂肪が少なく、水分を多く含んでいるため、熱を加えると固くなったり、パサパサになりやすい性質をもっています。

～むね肉を美味しく食べるために～

めん棒でたたき、筋繊維を断ち切る（包丁の先で繊維を切る）
皮面をフォークで刺しておく（数か所）
塩や砂糖、塩麴をもみ込んでおく
ヨーグルトに漬ける
片栗粉をまぶす
加熱しすぎない（余熱で仕上げる）
などの下処理をして調理しましょう。

むね肉に含まれているイミダゾールペプチド（アミノ酸）には、活性酸素を抑える抗酸化作用があり、肉体疲労や精神疲労の回復効果があるとされています。

その他にも快眠効果、シワやたるみに働きアンチエイジング効果、脳萎縮の進行が抑制され、脳の老化防止などに期待が寄せられています。



渡り鳥が休まずに長距離を飛び続けられるパワーは、翼の付け根に豊富に含まれているイミダゾールペプチドのおかげとされています。まぐろやかつおなどの回遊魚にも含まれています。



安価で美味しいなど身近で手軽に手に入る使いたい食材です。

～今月のメニューでは～

ゆでる時に香味野菜と共にむね肉を水からゆで、沸騰して火を止め、冷めるまでそのままにしておき、余熱で旨味を閉じ込めて仕上げています。

ゆで汁ごとポリ袋などに入れて保存し、サラダ、和え物、汁ものなどに応用できます。ゆで汁には成分が含まれているので、スープ、煮物などに使いましょう。また、ビタミンCと併せて摂ると疲労回復などの効果をより早く実感できます。

