

# 鶏ハム春巻き



## 【材 料】 4人分

- ・鶏むね肉・・・1枚 →あらかじめ鶏ハムを作る
- ・春巻きの皮・・・10枚
- ・プロセスチーズ・・・10枚
- ・梅肉・・・適量
- ・青しそ・・・10枚
- ・揚げ油・・・適量



皮を外した鶏むね肉にフォークで数ヶ所穴をあけて、塩麹を揉みこむ。(肉の重量の約10%)。耐熱のポリ袋に入れ空気を抜いてきつ口を縛り1時間以上～1晩、冷蔵庫で寝かせる。  
2リットルの湯を沸騰させた厚手の鍋に耐熱皿を引き、そこへポリ袋のまま鶏肉を投入し、フタをして3分弱火でガラガラさせる。  
火を止めてそのまま1時間ほど放置して予熱で火を通して出来上がり!



1. 鶏ハム1枚を適当な大きさに手で割く。  
(今回2枚分鶏ハムを作っていますが  
残り枚は次回のチーズ焼きに  
使います)

2. 春巻きの皮を広げて、チーズ、鶏ハム、梅肉の順に重ね、1〜2巻きして青しそを裏向きに巻く。  
(外側に青しそが見えたほうがキレイ)  
梅が苦手な方は代わりに黒コショウをふっても◎!

3. 170℃〜180℃に熱した油で、きつね色に揚げる。  
(中の鶏肉は火が通っているので高めの温度で早く)  
油を切ってお皿に盛りつけて出来上がり!



鶏ハムを作ったポリ袋にいい出汁が溜まります。  
これに水を足して、春巻きで余ったハムとお好きな野菜を一緒に温め、塩コショウ・ごま油で味付けすると簡単で、美味しいスープの出来上がり!  
今回は白ネギ・にんじん・豆苗で作りました。

## memo

耐熱のポリ袋は岩谷マテリアルのアイラップを使用。  
空くて色々なサイズがあって便利!  
♫はんも炊けちゃう万能ポリ袋、レシパ本も出ています。

10年以上前に流行った鶏ハムですが、我が家では今でも胸肉が安いときに買って新鮮なうちによく仕込みます。サラダや炒め物、和え物、サンドイッチ、スープなど色々なメニューに時短で展開できてとても便利です。茹で時間も放置時間は肉の大きさにもよります。鶏肉は生や半生では食中毒が怖いのでしっかり中まで火を通してください。胸肉を鍋に入れるとき、一枚耐熱皿を引いて直接鍋底にあたらないようにすると安心です。またポリ袋にお湯が入らないように、結び口は外に出してフタをしてください。冷蔵庫で2〜3日、冷凍庫で1〜2週間を目安に使い切ってくださいね。