

柿と燻製鶏のマリナート

柿の皮目は
栄養がたくさん！



<材料>

柿(1個)

※硬い柿より柔らかさのある柿が良い。

鶏むね肉(1ブロック約50gを6枚カット)

塩(1つまみ)、レモン汁(小さじ1)

オリーブオイル(小さじ1)

お好みで

(煮詰めたバルサミコ酢、セルバチコ又はルッコラ)

<作り方>

- ① 柿を8個にカット(皮を剥いてもOK)、塩、レモン、オリーブオイルでマリネする。
- ② 鶏むね肉に塩をして、両面しっかり焼く。
- ③ ②の中心温度が56℃になったら燻製(両面を約3分ずつくらい)をかけ、冷ます。
- ④ ③をスライスする。
- ⑤ お皿にバルサミコ酢をかけ、柿の上に鶏むね肉をのせ、塩コショウ、セルバチコをのせて完成！



調味料を入れ
ラップをして振ると
マリネも簡単！



燻製機がなくても
フライパンでも
燻製ができます。



柿は、驚くほど栄養が豊富。ビタミンCがレモンの数倍もあるといわれ、柿の実と皮の間の皮目と呼ばれる部分には、実よりも栄養が含まれています。

健康や美容にも効果抜群の、柿を使った料理をぜひお試しください。

