

伝えて
いきたい!

伝統食材を使って

しおこうじ
塩糍

電子レンジで作る 塩糍のサラダチキン

塩糍は、東北地方の伝統的な食品「さごはち三五八漬け」の漬床が起源と言われている日本の調味料です。平成に入り、調味料として使う塩糍料理がブームになりました。肉や魚を漬けるとうまみが増す万能調味料です。

産直

258113 冷蔵 毎週企画

1点につき
10
ポイント

滋賀県・シガポートリー
近江鶏皮なし
むね 300g

100gあたり
税込 **94**円

開放鶏舎で約55日間
育てた近江鶏のムネ肉
です。抗生物質を使用
せずに育てています。

本体 **260**円
(税込 **281**円)

消費期限：お届け日翌日



257508 冷蔵

藤野商事(糍や儀平)

塩糍 400g

口栓付

1点につき
20
ポイント



約22cm

滋賀県産の米
を使用した塩
糍です。

(144.7kcal・食塩相当
10.9g/100g)

賞味期間：3カ月

本体 **550**円
(税込 **594**円)

材料 (2人分)

258113 近江鶏皮なしむね …… 300g

257508 塩糍 ……大さじ1

酒 ……大さじ1

A 長ねぎ(みじん切) …… 1/4本分

醤油・酢・砂糖 …… 各大さじ1/2

ラー油 …… 小さじ1/2

んにく(すりおろす) …… 小さじ1/2

作り方

① 鶏肉は身の厚いところに包丁を入れて厚みを均一にし、耐熱容器に移して塩糍と酒を加え、揉み込む。ゆるくラップをかけて電子レンジ(500W)で4分加熱し、いったん電子レンジから取り出す。鶏肉をうら返し、再度2分加熱する。

② 冷めるまでそのまま置き、ラップを外して好みの厚さにスライスする。皿に盛って混ぜ合わせたA(長ねぎソース)をかける。

One Point!

淡白な鶏むね肉
しっかり味の
長ねぎソースと
相性よし!

