

## 鶏ムネ肉の自家製ハムと筍のサラダ

## 材料(4人分)

- ・鶏ムネ肉 ..... 400g
- ・塩 ..... 4g
- ・白胡椒 ..... 0.5g
- ・パセリ ..... 2枝
- ・ベーコン ..... 10枚
- ・筍 ..... 1本
- ・米ぬか ..... 適量
- ・クレソン ..... 適量

## ソース グリビッシュ

## ●材料

- ・茹で卵 ..... 2個
- ・マスタード ..... 15g
- ・白ワインビネガー ..... 15g
- ・オリーブオイル ..... 100g
- ・コルニッション ..... 15g
- ・ケッパー ..... 100g
- ・香草/レモン汁/塩/胡椒 ..... 適量

- ① 茹で卵を白身と黄身に分けて、粗切りにします。
- ② ボールに、粗切りにした卵黄・マスタード・白ワインビネガーを入れて混ぜ、オリーブオイルを少しずつ入れながら攪拌していきます。
- ③ 卵白の粗切りとコルニッション・ケッパーのみじん切りを合わせ、塩・胡椒・レモン汁で味を調えます。

## 作り方

Let's  
Cooking

- ① 鶏ムネ肉を開いて塩・白胡椒をかけ冷蔵庫で1日マリネします。
- ② ①の表面を流水で洗い、余分な塩分を取り、キッチンペーパーで水気をとります。
- ③ ②にパセリのみじん切りをのせ、海苔巻状に巻いていきます。
- ④ ③に薄切りのベーコンを巻いていき整形します。
- ⑤ ④を締めながら、ラップで2重に巻いていきます。
- ⑥ 鍋に65度のお湯と⑤を入れ、65度～70度の温度を維持しながら30～40分煮ます。
- ⑦ 煮上がったら常温におき、冷蔵庫で3時間くらい冷やします。
- ⑧ 筍は流水で一度洗い、水と米ぬかと一緒に30分程煮てから冷まします。
- ⑨ 筍を切り分け、スライスした⑦と一緒に皿に盛り付け、クレソン・ソース グリビッシュを添えて出来上がりです。

MEMO

