

炊飯器で出来る簡単低温調理



炊飯器で簡単に柔らかいお肉料理を作ることができます。

今回はクリスマスやお祝い事にピッタリなローストビーフとサラダの添えやお弁当のおかずにも重宝する鶏ハムのご紹介です。

○ローストビーフ

材料：牛もも塊肉 500g 程度、塩 適量、コショウ 適量

たれ用：醤油 30g、みりん 30g、砂糖 3g、お酢大さじ 1

作り方

- ① 牛もも塊肉に塩コショウをして、両面焼き色をつける。
- ② ①をラップに包み、ジップロックに入れ密封する。
- ③ ②を炊飯器に入れ、その上から沸騰したお湯をかぶるくらいまで入れ 40～50 分保温で放置する。(浮いてこないよう皿などを入れておくと良い)

④ たれ用調味料を耐熱容器に入れレンジで 50 秒加熱する。

※お肉は冷やして切ることで切りやすく、断面もキレイになります。



○鶏ハム

材料：鶏むね肉 500g 程度、酒 大さじ 2、砂糖小さじ 1、塩小さじ 1/2

コショウ適量(塩の代わりにハーブソルトでも)

作り方

- ① 鶏むね肉の皮は剥ぎ、むね肉を酒と砂糖、塩でもみ込み 5 分程つけておく。
- ② ペーパータオルでむね肉の水分をふき取り、コショウをする。
- ③ ジップロックに入れ密封する。
- ④ ③を炊飯器に入れ、その上から沸騰したお湯をかぶるくらいまで入れ 1 時間半ほど保温で放置する。(1 時間経ったところでむね肉を裏返す)

※炊飯器の種類により保温時間を調整してください。

ただし保温時間が長すぎるとお肉のパサつきが出ますので
ご注意ください

