

鶏むね肉のハム

☆和highスパイスの黒コショウたっぷりが超美味しいよ～☆

材 料： ムネ肉1枚
調味料： 砂糖大さじ1 塩大さじ1 黒コショウ（お好み）

作り方：

- ① 鶏の皮をとる→砂糖→塩（必ずこの順番）を両面によくすりこむ
★砂糖・塩を減らすとハムっぽくなりません！！★
- ② ビニール袋に入れ密封し、1日冷蔵庫におく
- ③ 1日置いた肉を水でよく洗い流し、ボールに水と肉を入れ、塩抜きする。
★30分は置いて！水を2回位かえると出来上がりがまろやか★
- ④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かしておく
- ⑤ 塩抜きした肉をよくふいて 肉の細い方からくるくと筒状にまき、ラップを大きめに切り肉をのせて、
キャンディーつつみ
→その上からもう一度ラップをキャンディーつつみにして今度は はじを結ぶ（中にお湯が入らないように
お好みで♪
★・包む前に黒コショウやハーブをまぶす。
・おろしにんにくを中に巻き込んで！
★ラップでつつむと出来上がりがしっとりします★



- ⑥ 沸騰したなべに入れ、再沸騰したら火を止めお鍋の中で冷めるまで放置。冷めたら切り分けて出来上がり♪

