

こんにちは！ **Wa-Cha green power**です。

寒いですが夜空が綺麗な季節になりましたね。皆さん、いかがお過ごしですか？

そろそろ、お掃除やクリスマス、年越しの準備をお考えでしょうか。
頑張りすぎて疲れた時はハーブティーを飲んで体を休めてくださいね。

クリスマスやお正月にどのようなお料理を作ろうかと頭を悩ませている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
私は年末だけでなく毎日ですが！

そこでフードコーディネーターの資格を持つWa-Chaのスタッフから
ハーブミックス-8mix-を使ったしっとりヘルシーなハーブ鶏ハムのレシピをご紹介します！
薄く切ってクリスマス料理のオードブルやお正月料理の一品に。

また少し分厚く切ってソースやオリーブオイルをかけてメイン料理にするのもいいです。
余ったら次の日の朝食でサンドウィッチにしたり、お弁当の一品にもおすすめです。
私も作りました！ とてもヘルシーで美味しい！そして作り方が簡単です！
ぜひハーブミックス-8mix-を使ってお試しください。



*Wa-Cha green powerは無農薬にこだわったハーブを使っています。
いろんな食べ方、飲み方で楽しんでくださいね♪

クリスマス&お正月料理に使える！ヘルシーなハーブ鶏ハム

<材料>

鶏むね肉 1枚
塩麴 大さじ1
ハーブミックス-8mix- 大さじ1

*塩麴の目安は肉重量の10%です。
*塩麴がない場合、塩小さじ1+砂糖小さじ1で代用できます。
*調味料は好みで加減してください。

<作り方>

1. 包丁を使って鶏むね肉を観音開きにし、塩麴をすり込んで一晩冷蔵庫で寝かせます。
2. 冷蔵庫から出して常温で30分ほど置きます。
(↑ここがポイント！常温にすることで鶏肉がしっとりします。)
3. 大きめに切ったラップの上に鶏むね肉を置き、片面にハーブミックスを散らします。
4. 鶏むね肉をくるくると巻いてラップで包みキャンディー状にします。
さらにもう一重ラップで包み、ジップロックに入れます。
5. 大きめの鍋で60度ぐらいのお湯を用意し(4)を入れます。火にかけて80度くらいまで温めたら弱火にして30分火にかけます。
火を消してそのまま冷まして出来上がり。
6. 好みの厚さにカットして、そのままやオリーブオイルやソースをかけてお召し上がりください。

*温度が低い方がしっとり出来上がりますが、お湯の温度調整が難しい場合、一度沸騰させたお湯に(4)を入れて再び火にかけ、沸騰したら弱火で15分ほど火にかけ、火を消してそのまま冷やす。という方法もありますよ♪

+α

ラップで包む前、
鶏むね肉を巻いて
周りをハーブで
飾るとおしゃれに
なります！



ハーブミックス-8mix-は様々な特徴を持つ8種類のハーブが入っています。8mixでお料理の味も見た目も引き立ちます。

ハーブミックス-8mix- (お試し) 5g 345円 (税込)

ハーブミックス-8mix- (お得用) 30g 1,620円 (税込)

(バジル・タイム・ローズマリー・レモンバーベナ・
マジョラム・アニス・ラベンダー・マリーゴールド)

Wa-Cha green powerは(特活)アジア女性自立プロジェクト(AWEP)を応援しています。AWEPはフェアトレードなどを通じてアジアの女性の自立に取り組む団体です。

<http://tcc117.jp/awep/>