

栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

とり肉のマーマレード焼き

【材料4人分】

	とりもも肉	500g
A	おろししょうが	10g
	おろしんにく	6g
	マーマレード	70g
	濃口醤油	大さじ1・1/2



【作り方】

- ① とり肉は余分な脂肪をとり除き、肉の厚い部分には切れ目を入れて、厚さが均等になるようにする。一切れ60g程度の大きさに切る。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ②に鶏肉を加えてもみ込む。しばらく漬けておき、下味をしっかりつける。
- ④ 190℃のオーブンで20分ほど焼く。（様子を見ながら、焼いてください。）

マーマレードのさわやかな香りがしてとてもおいしいです。マーマレードの糖分と柑橘系の効果でお肉がやわらかくなります。お弁当のおかずにもぴったりです。

ジャム

オレンジやゆず、夏みかんなどの柑橘類を砂糖で煮詰めたマーマレードは、皮もいっしょに煮るので、少し苦味があるのが特徴です。ジャムは、いちごなどの果物に、大量の砂糖を加えて煮詰めて作ります。砂糖を大量に加えるのは、甘味をつけるだけでなく、果物の水分を砂糖に置きかえて、ゼリー化させるためです。これにより長く日持ちし、びんなどに詰めて保存することができます。

日本で流通するようになったのは、明治時代になってからです。パンやヨーグルトなどの普及とともに、ジャムも広く食べられるようになりました。



(参考資料:健学社 食育フォーラム 2022.3)