

Японская домашняя кухня
~Для людей 2・3 поколения,
занимающихся уходом~
《Сасами (белое мясо курицы),
обжаренное с нори (сушёными
морскими водорослями)》

Белое мясо курицы, обжаренное с нори
(2 порции)

[Ингредиенты]

сасами (※1) 2 куса (1 кусок примерно 60-70г)
соевый соус 1 чайная ложка
саке для кулинарии 1 чайная ложка
зелёный нори (※2) половина столовой ложки

[Способ приготовления]

- ① Все ингредиенты поместить в пластиковый пакет, хорошо помять и оставить на 20 минут.
- ② Постелить алюминиевую фольгу в духовку-тостер, разложить ① и жарить 10-15 минут. (можно также жарить на масле на сковороде)
- ③ Нарезать готовое мясо большими кусками и разложить на посуде.

На заметку:

(※1) Сасами – это часть курицы, расположенная ближе к грудинке, где мало жира, и много белка. Название произошло от формы, похожей на бамбуковые листья.

(※2) Зелёный нори, в отличие от чёрного, тонкого нори, используемого в *макизуси* (ролы) или в *онигири* (колобок из варёного риса), имеет яркий зелёный цвет и форму порошка. Хороший цвет и аромат, часто добавляется в *окономияки* (оладьи по-японски) и в *якисоба* (жареная мучная лапша).

◎ В сасами из приправ попробуйте добавить чеснок, соль с чёрным перцем, порошок кэрри и др.

(Y)

にほん かていりょうり
日本の家庭料理
かいご じゅうじ せい かた
~介護に従事する2・3世の方へ~
「ささみの青のり焼き」

ささみの青のり焼き (2人分)

[材料]

ささみ (※1) 2本 (1本 60~70g くらい)
醤油 小さじ1
料理酒 小さじ1
青のり (※2) 大さじ1 / 2

[作り方]

- ① ポリ袋に材料を全部入れよくもんで20分ほど置いておきます。
- ② オープントースターにアルミホイルをして①を並べて10~15分焼きます。(フライパンに油をひいて焼いてもいいです)
- ③ 一口大に切り、器に盛ります。

メモ

(※1) ささみは、鶏の胸肉に近い部分で脂肪が少なくタンパク質を多く含んでいます。笹の葉に形が似ていることからささみと名が付けました。



(※2) 青のりは、巻きずしやおにぎりに使用する黒く薄い海苔と違って鮮やかな緑色をして粉末状になっているものです。彩や香りがよく「お好み焼き」や「焼きそば」によくかかっています。

◎ ささみにもみ込む調味料は、ニンニク、塩コショウ、カレー粉等いろいろと試してみてください。

(Y)