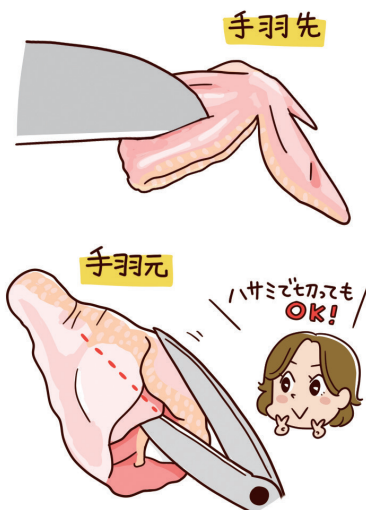


# 67

## 手羽先や手羽元は骨に沿って切り込みを入れる

手羽先は皮の厚い方を下にして、骨に沿って関節まで切り込みを入れる。手羽元は、太い方を手前にし、2/3ぐらいのところまで切り込みを入れる。こうすると火が通りやすくなる。

手羽先や手羽元は骨から血が出ていることもあるので、冷水で手早く洗い、水気を拭いてから調理する。



# 68

## もも肉・むね肉は厚みがあるので常温に戻してから調理する



厚みがあるもも肉とむね肉は、中まで火が通りにくいので、調理する15～30分前に冷蔵庫から出して、常温に戻しておくといい。また、火を通りやすくするために、厚みを半分に分けることもある。

レシピに合わせて、塩・こしょうをふったり、調味液に浸しながら常温に戻すと効率的。

# 肉の下ごしらえ

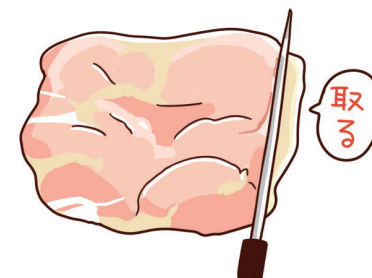
肉は、余分な皮や脂を取り除いたり、筋を切ると、見た目も味もよくなります。おいしさのためのひと手間を大切に。

# 65

## 鶏肉の余分な皮や脂肪は取り除きフォークで皮に穴をあける

鶏肉からはみ出した皮や白い筋、軟骨は包丁で取り除く。特に黄色みをおびた脂肪は臭みの原因にもなるので、丁寧に。フォークで皮を数カ所刺して、穴をあけると、加熱で縮むのを防げる。

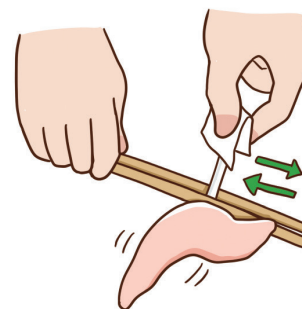
裏側もフォークで穴をあけておくと、さらに火の通りがよくなり、味も染み込みやすくなる。



包丁の代わりにキッチンばさみを使ってもいい

# 66

## ささみの筋は割り箸を使うとスリリと取れる



割っていない割り箸で、ささみの筋をはさみ、筋の先端をキッチンペーパーでつかむ。割り箸をのこぎりのように前後に動かしながら、筋を引っ張ると、簡単に筋が取り除ける。

手がすべらないよう、キッチンペーパーを使うのがポイント。