



# 万能選手の 鶏肉!!

和・洋・中の  
いろいろなメニューに



鶏肉の魅力はヘルシーな食材であること、疲労回復などの効果をもつ機能性物質を多く含むなど、色んな特徴を持っていますが、牛肉や豚肉など他の食肉に比べて淡白な肉質から色んな味付けに対応できる万能性が一番の魅力ともいえます。そのため、和食はもちろん、洋食、中華等々のいろいろな料理に使われています。

1羽丸ごとのローストチキンなどから、もも肉、むね肉、手羽先、内臓(きも、砂肝)など各部位ごとの調理と、使い道も多岐にわたり、利用範囲が広いのも特徴です。

「チキン豆知識⑦」でも紹介したように、同じ国産チキンでも地鶏、銘柄鶏、一般若どりや鶏種や飼育方法の違いで味や食感も違うなど、同じチキンでも料理にあった素材を選んで楽しむことも魅力の一つと言えます。ぜひ、料理されるメニューや調理方法に合った鶏肉を使って味の違いを楽しんでもらえればと思います。

# 汁もの 生姜鶏だんご汁

●材料 (6人分)

- 白菜 …… 4~6枚
- 鶏ひき肉 …… 300g
- A { 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/2個分
- 生姜(みじん切り) …… 1かけ分
- 酒・醤油 …… 各大さじ1・1/3
- 溶き卵 …… 1個分 片栗粉 …… 少々
- ※だし汁 …… カップ6~7
- 酒 …… カップ1/2
- 醤油 …… 小さじ1~
- 塩 …… 小さじ1~
- 生姜(せん切り) …… 2かけ分
- 好みて、かくし味 黒こしょう少々
- 花形人参 …… 12枚



※だし汁の作り方  
水カップ7とあご入りだしパック1袋を煮立てたものを使用します。

●作り方

- ① 白菜…3~4cm幅に切り、芯の部分と葉に分ける。
- ② ボウルにAを入れ粘りが出るまで練り混ぜ合わせる。
- ③ 鍋にだし汁と酒を煮立て、白菜の芯を煮る。②の団子のたねをスプーン2本を使ってピンポン玉位の大きさにして、鍋におとす。
- ④ 再び煮立たせ、アクを取りながら弱めの中火で煮る。白菜の葉、生姜、花形人参を加え、3~4分煮て、醤油を加え塩で味をととのえる。
- ⑤ 器に盛る。

# 炒める チキンソテー狩人風

●材料 (4~5人分)

- 鶏もも肉 …… 2枚
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 大さじ2+1
- ベーコン …… 50g

- 生しいたけ …… 100g
- A { フォンド・ボー …… 2個
- 湯 …… 100ml
- 赤ワイン …… 50ml
- ブロッコリー …… 200g



●作り方

- ① 鶏肉に塩を振ってしばらく置き、水気をふき取り、大きき等分する。
- ② ベーコンを短冊に切り、しいたけは4つ切、カリフラワーは小房に分けて茹でる。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、鶏肉を入れ両面を焼く。
- ④ 鍋にサラダ油大さじ1とベーコンを入れて炒め、しいたけを加えて軽く炒める。
- ⑤ ④に鶏肉を加え、ワインを注ぎアルコール分を蒸発させる。
- ⑥ フォンド・ボーをお湯で溶き⑥に加えてとろ火で5~6分煮込む。
- ⑦ 最後に彩としてブロッコリー(好みて人参も)を入れひと混ぜして器に盛る。

# ゆでる ツルツルササミのピリ辛和え

●材料 (4~5人分)

- 鶏ささみ …… 150g
- 塩・片栗粉 …… 少々
- ハム(薄切り) …… 60g
- 胡瓜 …… 2本
- キクラゲ …… 5g
- 長ねぎ …… 5cm
- 生姜 …… 1片
- 豆板醤 …… 小さじ1弱
- A { 醤油 …… 大さじ2
- 酢 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1

●作り方

- ① 鶏ささみは筋を除いて一口大のそぎ切りにし、塩を振って片栗粉をまぶし、熱湯でサッと茹で、冷水にとって水気を切る。同じ湯で戻したキクラゲもサッと茹でて水に取り冷やす。
- ② 胡瓜は縦半分切って斜めに薄く切る。ハムは8等分の放射状に切る。キクラゲは石づきを除き、大きいのは食べやすく切る。
- ③ Aを合わせてタレを作り、①と②を和える。

