



# 知っているのと さらにおいしい 鶏肉料理のコツ

鶏肉の上手な保存方法は「チキン豆知識 ④」でおいしい切り方は「チキン豆知識 ②」で紹介しましたので、ここでは調理の際のちょっとしたコツを知りましょう。

## ① 骨つき鶏肉で作るスープストック

鶏ガラでスープを作っておくと、いろいろな料理に使用して、料理のうまみを引き出してくれるので便利です。

鶏ガラに熱湯をかけてから、よく水洗いすることがポイント。スープが冷めたら、製氷皿に入れ冷凍させて、スープキューブにすると使いやすくなります。鶏ガラが手に入りにくい場合、骨つきの鶏肉でも簡単にできます。

### スープストック(洋風) (約1ℓ)



(イメージ)

#### 作り方)

1. 大きな鍋に材料を全て入れ沸騰させる。
2. 弱火にし、アクと油をとりながら1時間ほど煮る
3. 火を止めて、静かに漉す。  
出来上がりは約半量になる。

#### 材料)

鶏骨つきもも肉2本／鶏むね肉2枚／レモン(薄切り)2分の1個／ローリエ1枚／パセリ2本／粒こしょう小さじ1／にんじん1本／たまねぎ1個／水2リットル

## ② 焼く。皮をフォークで刺し、皮側から焼く。

照り焼きやソテーなど鶏肉を香ばしく焼くには、まず、ペーパータオルや脱水シートで肉の余分な水分をしっかり取ります。次に、皮側に数箇所フォークで刺し穴をあけると、味がしみやすく、皮の縮みも防げます。また、焼くときは縮みやすい皮側から中火で色よく焼き付け、裏返して同様に焼きます。

また、焼きとりやバーベキューなど直火で焼く場合は、強火の遠火で、肉の中心温度が70度程度になるまで焼くのがコツです。

### ③ 揚げる。から揚げは二度揚げでカリッと仕上げる。

鶏肉の水気はペーパータオルでしっかり取って、余分な粉は落としてから揚げます。高温で二度揚げすることで、カリッとおいしから揚げができます。

#### 二度揚げのやり方



1. 油を180度に熱し、数回に分けて鶏肉を入れる。骨なし肉で約1分30秒(骨つき肉は約3分間)揚げる。肉を一度に入れすぎると、油の温度が下がって、カリッと揚がりません。
  2. いったん、引き上げて、約4分間ほど待つ。
  3. 再度、同温で骨なし肉は約40秒(骨つき肉は焼く1分間)揚げる。
- \* 二度揚げが面倒な方は、電子レンジで仕上げ加熱してもよい。

### ④ 炊く。米粒と一緒に炊くと、肉の骨離れがよくなる。

鶏骨つき肉を使った温かな鍋料理。米粒をガーゼの袋に入れて、一緒に炊くと肉の骨離れがよくなり、食べやすくなります。残った汁は、ご飯と溶き卵を加えておじやにするとおいしい。

### ⑤ 蒸す。蒸しゆでの鶏肉は、汁につけたまま冷ますのがポイント。

鶏肉を蒸しゆでにしたときは、すぐ鶏肉を取り出さず、そのまま汁につけて冷ますのがポイントです。そうすることで、蒸し汁の旨味が自然に鶏肉に移ります。



### ⑥ 煮る。弱火でゆっくり。アクはていねいにすくい取る。

煮物は、弱火でゆっくりが大切です。鶏肉の煮込み始めはアクがたくさん出るので、ていねいにすくい取ります。また、煮物は煮ながら味をつけていきます。

### ⑦ 電子レンジで。簡単&スピーディーで料理上手に。

時間に余裕のない時のおかずづくりにも、電子レンジをもっと活用したいものです。簡単に鶏肉料理が楽しめます。油を使わなくても調理できるので、とてもヘルシーです。

から揚げの二度揚げが面倒な方や生焼けが気になる方は電子レンジに、レンジ用シートを敷いて仕上げ加熱すると、肉の中まで焼け、余分な油も落ちます。

