

チキン

CHICKEN

豆

知識

8

世界遺産にも 登録された日本食

チキンを使った 郷土料理も多くあります

がめ煮・水炊き・
かしわご飯
(福岡県)



博多どんたく

だぶ
(佐賀県)

長崎てんぷら
(長崎県)

鶏飯
(鹿児島県)



桜島大根



なまはげ

治部煮
(石川県)

せんざんき
(愛媛県)

鶏めし・とり天
(大分県)

チキン南蛮
(宮崎県)

きりたんぽ鍋
(秋田県)

ひつつみ汁
(青森県)



ねぶた祭り

飛鳥鍋
(奈良県)



奈良の大仏



飛鳥鍋

●材料 (2人分)

ぶつ切り	400g
昆布	約10cm
白菜	2枚
春菊	1束
大根	50g
長ねぎ	1本
にんじん・ごぼう	各50g
生しいたけ	4枚
豆腐	適量
牛乳	2カップ
A { みりん	大さじ2
味噌	大さじ1
塩	小さじ1
薬味 (おろししょうが、一味唐辛子など)	各適宜
ぼん酢醤油	適宜

作り方

- ① 土鍋に3カップの水と昆布を入れて火にかけ、煮立ってきたら昆布を取り出し、ぶつ切りを加える。骨つき肉の身離れをよくし、煮汁に骨からの旨味を出すため、再び煮立ってきたらアクをすくい取る。蓋をして弱火にし、ときどき浮いてくる脂やアクをすくい取りながら約30分煮る。
- ② 白菜・春菊はざく切り、大根はいちょう切り、長ねぎは斜め切り、にんじんは花型に抜き、ごぼうはさがき、生しいたけは軸を取って飾り切りにして、豆腐は奴に切る。
- ③ ①に牛乳とAを加えて煮立ってきたら②の具を入れて、煮ながらいただく。

アドバイス

- お好みの薬味を効かせたり、ぼん酢醤油を振ったりしてどうぞ。
- 牛乳を入れた後、強火で煮込むと牛乳が吹きこぼれるので弱火で煮てください。

ひつつみ汁

●材料 (4人分)

鶏もも肉	250g
ニンジン (中)	1/2本
ごぼう (中)	1/2本
長ねぎ (大)	1/2本
小麦粉	適量
水	適量
サラダ油	適量
しょう油・塩	適量
鶏ガラだし汁	3カップ

作り方

- ① 小麦粉に水を少しずつ混ぜ、耳たぶくらいのかたさになるまで30分ほどしっかりこねる。この生地を一晩ねかせる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、ニンジンとごぼうはさがきにし、水に浸しておく。長ねぎは斜め切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。表面に火が通ったら、よく水を切ったニンジン・ごぼう・長ねぎを加えてさらに炒め、しょう油と鶏ガラでとったダシ汁を具材が浸るまで入れ、火にかける。
- ④ 鍋のアクをとり、しょう油・塩で味付けする。
- ⑤ この鍋に1の生地を一口大にちぎり薄く伸ばし、入れる。
- ⑥ 火が通ったら出来上がり。