



鶏むね肉と野菜のグリエ

【推奨部位】

日本産鶏肉の旨味をシンプルに味わえる鶏肉のグリル。
ドレッシングも素材の良さを引き立てる、さっぱりとしたレモン仕立てです。

むね

もも

材料

鶏むね肉：2枚(1枚200gのもの) 調味料A
 なす：小1本 オレガノ、イタリアンパセリ、
 ズッキーニ：1本 バジル、ミントのみじん切り：各3g
 黄パプリカ：1個 レモン汁：大さじ2
 マッシュルーム：4個 オリーブ油：100ml
 ミニアスパラガス：10本 塩、コショウ、オリーブ油：適量

作り方

1. なす、ズッキーニは7mmにスライスする。マッシュルームはそのまま、黄パプリカは乱切りにし、全体に塩、コショウ、オリーブ油をかける。
2. 調味料Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
3. グリルを熱し、全体に油をつけて野菜を中火で焼く。焼き色がついたら裏返す。焼きあがったら熱いうちに、ドレッシングをかける。
4. 鶏肉の余分な油と皮を取る。塩、コショウをして少量のオリーブ油をかける。
5. 鶏肉を皮面から焼く。鶏肉の周辺が白っぽくなってきたら、ひっくり返す。肉が焼けたらドレッシングをかける。



鶏むね肉とナッツの炒め物

【推奨部位】

下処理をする時に衣を付けて揚げることで、日本産鶏肉の旨味をぎゅっと閉じ込めます。個性の強い食材との相乗効果を楽しんで下さい。

手羽

むね

もも

材料

鶏むね肉：300g
 調味料A
 卵：1/2個、塩小さじ：1/3、
 しょう油：小さじ1、酒：大さじ1
 ベーキングパウダー：小さじ1/2
 コショウ：少々、片栗粉：大さじ3
 調味料B
 しょう油：大さじ2½、酢：大さじ1½、
 酒：大さじ1、砂糖：小さじ2、スープ：大さじ2

カシューナッツ：80g
 チンゲン菜：1株
 あさつき：5本
 長ねぎ：5cm
 しょうが：1/2片
 タカノツメ：2本
 花椒、片栗粉：小さじ1
 サラダ油：適量

作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、片栗粉以外の調味料Aを合わせてまぶす。10分おいてから、片栗粉をまぶす。
2. あさつきは2cm幅に切る。チンゲン菜は縦半分に切り2cm幅に切る。しょうがは粗みじん切り。タカノツメは輪切りにする。
3. 調味料Bを混ぜ合わせる。
4. フライパンに油大さじ3を熱し、長ねぎ、しょうが、タカノツメと花椒を炒め、1.の鶏肉をほぐしながら加える。鶏肉に火が通ったら、チンゲン菜を加えて、3.を加える。
5. 4.が煮立ったら、水溶性片栗粉を加え、ナッツとあさつきを加える。

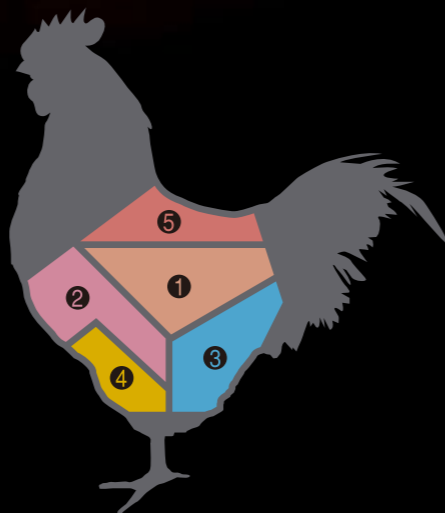
蒸す 煮る



推奨部位

①手羽 ②むね ③もも ④ささみ ⑤かわ

鶏肉は水分が多く、火を通すと身が縮むので、大きさに気をつけて切り分けましょう。調理をするときは骨に沿って切込みを入れると火が通りやすく、味も染みやすくなります。また皮からも旨味が出るので、ぜひ皮も一緒に調理してください。蒸すときは、塩と酒をふり10分ほどおき、皮面を上にして蒸すと、皮のうまみが身にしみ込みます。



とりささみの湯引き

【推奨部位】

上質な日本産鶏肉なら、さっと湯にくぐらせて表面にうっすら火を通すだけで、さっぱりと甘みのある肉を味わえます。見た目も美しい繊細な一品です。

むね

ささみ

材料

鶏ささみ(新鮮なもの)：4本
サラダオニオン：1個
ワサビまたはホースラディッシュ：適量
しょう油：60ml
スープ：20ml

作り方

1. 鶏ささみは白い筋に沿って切り込みを入れ筋を引く。
2. 鍋に熱湯を沸かし、鶏ささみをさっとくぐらせる。表面が白くなったら取り出し、氷水に取り、冷えたら取り出して水気を切る。
3. 大きめのそぎ切りにする。
4. サラダオニオンはスライスして水にさらして辛みを抜く。水気をしっかりと切る。
5. 器に鶏肉をのせ、ワサビを添える。
6. しょう油とスープを合わせたものを付けていただく。