



鶏もも肉の煮込み

【推奨部位】

手羽 もも

表面をソテーしてから煮込むことで肉の旨味を閉じ込めます。日本産鶏肉の柔らかでジューシーな身を味わうのにふさわしい、飽きのこない上品な味付けです。

材料

鶏の骨つきもも肉：4本
塩、コショウ：各少々
小麦粉：適量
油：大さじ2

ソース
ポルト酒：50ml
白ワイン：20ml
ワインビネガー：大さじ2
コンソメ：100ml
バター：40g
トマトの角切り：大さじ2

作り方

1. 鶏もも肉は関節でふたつに切り、塩、コショウ、小麦粉をふり、油大さじ2で両面をきつね色に焼く。余分な油を捨ててポルト酒、白ワインで香り付けし、ワインビネガーを加えて少し煮つめる。
2. コンソメを加えて煮詰め、バターを少しずつ加え、さらに塩、コショウを加えてソースを作る。最後にトマトを加える。



丸鶏と朝鮮人参のスープ

【推奨部位】

手羽 むね もも
ささみ かわ

鶏を丸ごと朝鮮人参と煮込んだ医食同源の料理。日本産鶏肉は比較的身が大きいので、人が集まった時などに、大人数で取り分けてどうぞ。

材料

鶏：1羽(中抜きのもの) なつめ(プルーンでも)：4～5個
朝鮮人参：1本(無くても良い) 栗：2個
もち米：50g 塩：少々
(一晩水に漬けておく) 松の実(好みで)：少々

作り方

1. 鶏肉の腹の中をきれいに洗う。
2. 鶏の首先を中に押し込み、ピックでとめる。尻から、もち米、なつめ、栗を詰め、尻の周りをタコ糸で結んでとめる。
3. 深い鍋に2.と朝鮮人参を入れて、3リットルぐらいの水をひたひたに注ぐ。強火にかけ、沸騰したらアクを取り、弱火にして約2時間半煮る。
4. 塩で味を調べて、好みで松の実を散らす。

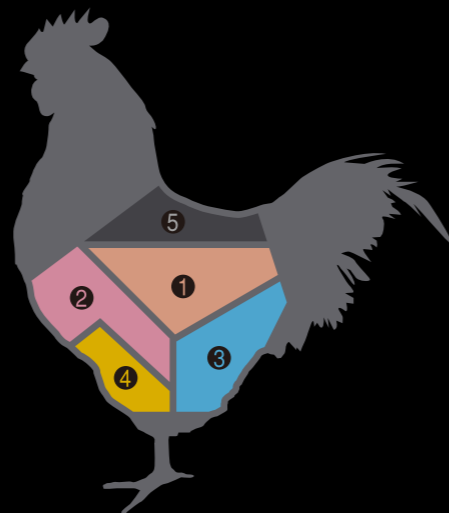


揚げる

推奨部位

①手羽 ②むね ③もも ④ささみ

柔らかい食感にしたい時は「もも」を、弾力ある歯ごたえを楽しむには「むね」を使うなど、好みによって部位を使い分けるといいでしょう。「手羽」も身がしっかりとしているので、ぱりぱりとした独特の歯ごたえを楽しめます。揚げ油の適温は料理によってさまざまですが、最後は油の温度を高温にして仕上げると、カリッとして油切れも良くなります。



揚げ鶏のねぎソースかけ

【推奨部位】

一枚肉を使うボリュームたっぷりの一品。日本産鶏肉の弾力を楽しむならむね肉を、柔らかさを楽しむならもも肉を使うと良いでしょう。

むね

もも

材料

鶏むね肉、もも肉：各1枚	ソース
調味料A	ねぎのみじん切り(玉ねぎでも)：1/2本分
酒、しょう油：各大さじ1	酒、しょう油：各大さじ2
ごま油：小さじ1	砂糖：大さじ1
卵：1個	ごま油：小さじ2
片栗粉：カップ1/2	揚げ油：適量
(コーンスターチでも代用可)	チンゲン菜：1株

作り方

1. 鶏肉の厚い部分に切込みを入れて、厚さを均等にする。調味料Aに漬け込み、15分おく。チンゲン菜は4等分に切る。
2. 溶き卵を1.に加えてから20分おく。
3. 片栗粉をたっぷりまぶして、中温の油でからりと揚げる。ソースの材料を混ぜ合わせて、熱いうちにかける。油通したチンゲン菜を添える。