



鶏骨つきもも肉のコンフィ

【推奨部位】

低温の油で長時間「揚げ煮」するコンフィは、骨つきの部位を使えば肉の縮みが少なく、更に日本産鶏肉なら肉付きも良いので柔らかい食感が楽しめます。

手羽

もも

材料

鶏骨つきもも肉：3本
 ニンニク：1片
 ローズマリー：3本
 タイム：3本(1本12～13gが目安)
 塩：少々
 鴨の脂またはラード：1.25kg

作り方

1. 鶏肉は、金串で数ヶ所穴を空ける。塩をまぶして、スライスしたニンニク、ローズマリー、タイムをのせて、オリーブ油をまぶす。ラップでくるみ冷蔵庫で一晩おく。
2. 鍋に、鶏肉がかぶる量の脂を入れて90度にする。2時間同じ温度を保つ。
3. 食べるときに、フライパンで皮面を焼く。



鶏手羽先の辛み炒め

【推奨部位】

日本産鶏肉の手羽先をじっくりと揚げて骨の髄から甘みを引き出します。旨味の増した鶏の唐揚げを辛いソースにからめて濃厚な一品に。

手羽

むね

材料

鶏の手羽先：500g
 調味料A
 酒、しょう油：各大さじ2
 ニンニク、しょうが：各1片
 タカノツメ：2～3本
 しいたけ：3枚
 赤ピーマン：1/2個
 調味料B
 砂糖：大さじ2
 しょう油：大さじ3～4
 片栗粉：適量
 揚げ油：適量

作り方

1. 赤ピーマンはヘタを落として半分に切る。しいたけは石づきを取り斜め半分に切る。ニンニクとしょうがはつぶして千切り。タカノツメは種を取る。
2. 鶏肉に、調味料Aをからませておく。
3. 鶏肉に片栗粉をまぶし、150度～180度の油でゆっくりと揚げる。
4. フライパンに、油大さじ3を熱し、ピーマンとしいたけを軽く炒めて取り出す。ニンニク、しょうが、タカノツメを加えて、鶏肉を加える。調味料Bを加えてからませる。
5. ピーマンとしいたけをフライパンに戻して、水溶き片栗粉を加える。

Japanese Chicken

Safe, high quality Japanese chicken

