



## 香烤雞排佐蔬菜

【推薦部位】

雞排

腿肉

簡單的香烤方法，便可品嚐到日本產雞肉的鮮美。佐以淋醬更能突顯材料的優質口感，最後以清爽的檸檬汁來吊味。

### 材料

雞排肉：2片（1片約200g）  
 茄子：1小條  
 翠玉瓜：1條  
 黃甜椒：1個  
 洋菇：4個  
 細蘆筍：10根

調味料A  
 牛至、香芹、羅勒、薄荷末：各3g  
 檸檬汁：2大匙  
 橄欖油：100ml  
 鹽、胡椒、橄欖油

### 製作方法

1. 將茄子、翠玉瓜切成7mm的薄片。洋菇直接使用，黃甜椒切丁，全部撒上鹽、胡椒、橄欖油。
2. 混合A、調製淋醬。
3. 將整片烤網加熱、抹上油後，放上蔬菜用中火燒烤，上色後翻面。烤好後，趁熱澆上淋醬。
4. 去除雞肉的皮和多餘油脂，再撒上鹽、胡椒及少量的橄欖油。
5. 雞肉從有皮的一面開始燒烤。待雞肉邊緣變白後，翻面再烤，最後澆上淋醬即可。



## 腰果炒雞丁

【推薦部位】

翅膀

雞排

腿肉

前期處理時將雞肉裹粉油炸，可以將日本產雞肉的鮮美鎖住。搭配富有個性的食材，能使美味加倍。

### 材料

雞排肉：300g  
 腰果：80g  
 調味料A  
 蛋：1/2個、鹽：1/3小匙、醬油：1小匙、酒：1大匙、發粉：1/2小匙、胡椒：少許、生粉：3大匙  
 調味料B  
 醬油：2又1/2大匙、醋：1又1/2大匙  
 酒：1大匙、砂糖：2小匙、高湯：2大匙

小白菜：1棵  
 胡蔥：5根  
 長蔥：5cm  
 生薑：1/2片  
 朝天椒：2根  
 花椒：1小匙  
 生粉：1小匙  
 沙律油：適量

### 製作方法

1. 將雞肉切丁（一口大小），撒上生粉以外的調味料A拌勻。放置10分鐘後，再撒上生粉。
2. 將胡蔥切成2cm寬。將小白菜對半切成2cm寬。將生薑切成粗末。朝天椒切圓片。
3. 調製調味料B。
4. 在平底鍋裡倒入3大匙油後加熱，爆炒長蔥、生薑、朝天椒及花椒，灑入步驟1的雞肉。雞肉煮熟後，放進小白菜及步驟3的材料。
5. 步驟4煮熟後，芡芡（生粉水）並加入腰果及和胡蔥。

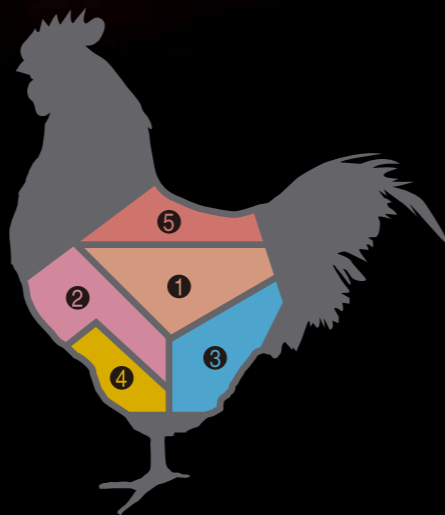
# 煮·蒸



## 推薦部位

① 翅膀 ② 雞排 ③ 腿肉 ④ 里肌肉 ⑤ 雞皮

因雞肉的水分較多，經火蒸煮後，肉會收縮，因此切的時候請注意大小。料理時，用刀沿著骨頭切幾下比較容易煮熟，也較容易入味。此外，因雞皮也非常香醇，所以烹調時請放進雞皮一起料理。蒸煮的時候，可灑上鹽和酒後放置 10 分鐘，並將雞皮朝上蒸煮，雞皮的美味便會滲入到雞肉裡面。



## 清涮里肌肉

【推薦部位】

優質的日本產雞肉，只用清湯焯燙雞肉表面，就能品嚐到肉質的清香和鮮美。是色香味俱全的精緻料理。

雞排

里肌肉

## 材料

雞里肌肉（新鮮）：4 塊  
白玉洋蔥：1 個  
芥末或辣根：適量  
醬油：60ml  
高湯：20ml

## 製作方法

1. 沿白筋部位切下雞里肌肉，去筋。
2. 將熱水倒入鍋裡煮沸，放入雞里肌肉焯燙，待表面變白後取出。放進冰水裡變涼後，取出擦乾水分。
3. 將雞肉切成大塊。
4. 白玉洋蔥切片，浸水去除辛辣味並充分瀝乾。
5. 將雞肉放進容器，加入芥末。
6. 沾取沾醬（用醬油和高湯調製）食用即可。