



## 香燉雞腿

【推薦部位】

翅膀 腿肉

表面稍煎後燉煮，可以鎖住雞肉的鮮美。  
是品嚐日本產雞肉柔軟多汁口味的最佳料理，風味高雅，百吃不厭。

### 材料

帶骨雞腿肉：4 塊  
鹽、胡椒：各少許  
麵粉：適量  
油：2 大匙

### 醬汁

碎酒：50ml  
白葡萄酒：20ml  
紅酒醋：2 大匙  
清湯：100ml  
黃油：40g  
蕃茄丁：2 大匙

### 製作方法

1. 將雞腿肉從關節切成兩塊，撒上鹽、胡椒、麵粉，用 2 大匙的油煎到兩面金黃為止。倒掉多餘的油，加入碎酒和白葡萄酒吊味，再淋上紅酒醋稍微燉煮。
2. 倒入清湯燉煮，分次添加黃油，再放入鹽、胡椒調味。最後加進蕃茄即可。



## 人參雞湯

【推薦部位】

翅膀 雞排 腿肉  
里肌肉 雞皮

將整隻雞與朝鮮人參一起燉煮的藥膳，遵循了醫食同源的原理。  
日本雞一般體型較大，適合多人聚會時一同分享。

### 材料

雞：1 隻（去除內臟）  
朝鮮人參：1 根  
糯米：50g  
（須先浸泡一晚）

紅棗：4~5 個（亦可改放乾李）  
栗子：2 個  
鹽：少許  
松子肉（依個人喜好）：少許

### 製作方法

1. 將雞隻的內部清洗乾淨。
2. 將雞頭塞到裡面，以竹籤封口。從雞屁股塞入糯米、紅棗、栗子，周圍用棉線扎緊。
3. 將步驟 2 的材料和朝鮮人參放進燉鍋裡，緩緩倒入 3 公升的水。開大火加熱，待煮開後撈除浮沫，再轉文火燉煮 2 小時左右。
4. 用鹽調味，可依個人喜好撒上松子肉一起食用。

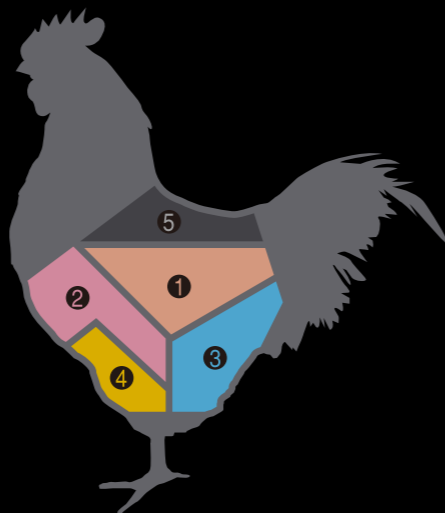


# 油炸

## 推薦部位

① 翅膀 ② 雞排 ③ 腿肉 ④ 里肌肉

想要品嚐柔軟的口感，可使用「腿肉」，想要品嚐具有咬勁的雞肉，可使用「雞排」等，可以根據個人喜好選用不同的部位。「翅膀」的肉質結實，具有酥脆的獨特口感。油炸的適當溫度因料理不同而各有差異，但在起鍋前再用大火高溫逼油，可以減少肉質含油並使口感酥脆。



## 蔥汁炸雞

【推薦部位】

雞排

腿肉

這是用整塊雞肉做的、分量十足的美味料理。  
想要品嚐日本產雞肉的彈性口感可以選用雞排肉，想要品嚐柔軟口感可以使用腿肉。

## 材料

雞排肉、腿肉：各 1 片	沾醬
調味料 A	蔥切細末（也可用洋蔥）：1/2 條量
酒、醬油：各 1 大匙	酒、醬油：各 2 大匙
麻油：1 小匙	砂糖：1 大匙
蛋：1 個	麻油：2 小匙
生粉：1/2 杯 （也可用玉米粉）	油：適量
	小白菜：1 棵

## 製作方法

1. 在雞肉較厚實的部分劃上數刀，使厚度均等，加以調味料 A 醃 15 分鐘。小白菜切成 4 段。
2. 將蛋汁倒進步驟 1，再放置 20 分鐘。
3. 裹上足量的生粉，用中溫的油炸到酥脆。拌勻沾醬材料，趁熱淋上。搭配上用油燙熟的小白菜。