

鶏ささみを使って・・・

小鉢 かしわつらら レモン酢

材料 (4人分)

鶏ささみ	2本
塩・片栗粉	少々
じゅんさい	大さじ4
きゅうり	1/2本
スイカ (丸く抜く)	8個

A レモン酢	
だし⑧	120cc
みりん・うす口醤油・酢①	各大さじ1
砂糖	少々
レモン汁	小さじ1



作り方

- ①鶏ささみは細切りにして、薄塩をし、片栗粉をまぶして湯の中に入れ、火が通ったら冷水にとる。
- ②順子はサッと茹で冷水にとる。
- ③きゅうりは芯抜きで種を除き、輪切りにする。
- ④スイカはくり抜きで抜いてさくらんぼに見立てる。
- ⑤鍋にレモン酢の材料を入れ、ひと沸きさせて氷水で冷やし、レモン汁をかける。
- ⑥器に①②③④を盛り付け、⑤をかける。

鶏もも肉を使って・・・

治部煮風筑前煮

材料 (4人分)

鶏もも肉	2枚
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1
ゴボウ	1/2本
人参	1/4本
大根	1/6本
蓮根 (水煮)	1/2節
絹さや	12枚

B 合わせ調味料	
だし⑧	640cc
みりん①	80cc
こい口①	80cc
砂糖	少々

作り方

- ①鶏もも肉はそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①を両面焼く。
- ③ゴボウ、人参、大根、蓮根は乱切りにして下茹でする。
- ④絹さやは筋をとり、茹でて冷水にとる。
- ⑤鍋にだし汁、調味料を入れ②、③を入れて煮る。
- ⑥だしが少なくなり、とろみがつけば④を加える。

鶏むね肉（むね）を使って・・・
 沢煮（さわ）椀（わん）

● ● ● 材料（4人分） ● ● ●

鶏むね肉	1/2枚
塩	少々
ゴボウ	1/4本
人参	1/5本
独活	5cm分
みつ葉	4本
だし	800cc
塩	小1/2～
みりん、うす口、胡椒	少々



● ● ● 作り方 ● ● ●

- 鶏むね肉は細切りにし、塩をふり、5～10分して沸いた湯の中にサット入れて冷水にとる。
- ゴボウは笹がきにして水にさらしておく。
- 人参、独活は千切りにする。
- みつ葉は3cmに切る。
- 鍋にだしを入れ、①②③を入れ、沸いたらあくを取りとり、弱火で火を通し、塩、みりん、うす口で味を調える。
- お椀にはり、④を盛り付け胡椒をふる。



手羽（てば）（先・元）を使って・・・
 手羽の黄身酢かけ

● ● ● 材料（4人分） ● ● ●

手羽（先・元）	各2本
塩コショウ	少々
サラダ油	適量
しめじ	1/2パック
きゅうり	1/2本
人参	1/5本
塩	適量
トマト	1個
チャービル	1枝

C 黄身酢

卵黄 2こ分
 酢 大さじ3
 砂糖 小さじ1

● ● ● 作り方 ● ● ●

- フライパンに油を熱し、塩こしょうをした手羽を焼く。
- 粗熱が取れたら、手でさく。
- しめじは石づきを取ってほぐし、フライパンで炒める。
- きゅうり、人参は千切りにして、*たて塩につける。
- トマトは1cmの輪切りにする。
- ボウルに黄身酢の材料を入れて混ぜ、湯煎にかけてとろみが出るまで火を通し冷ます。
- ④の水気をよくきり、ボウルに①③と共にいれさっくり混ぜる。
- 器に⑤⑦を盛り付け、⑥をかけ、チャービルを飾る。

*たて塩…海水ぐらいの塩水（濃度3%）

鶏もも肉を使って・・・

ひつまぶし

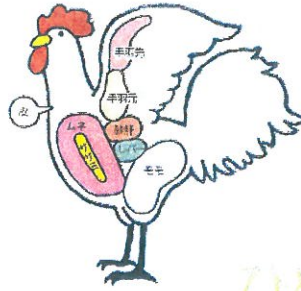
材料 (4人分)

鶏もも肉	1枚
サラダ油	大さじ1
鶏タレ	150cc
枝豆	50g
卵	1こ
三つ葉	4本
茗荷	1本
塩	適量
白ごはん	2合分
●仕上げ	
鶏タレ	適量
刻み海苔	適量

作り方

- フライパンに油を熱し、鶏もも肉の皮目から焼き、返して裏面を焼く。
余分な油をふき取り鶏タレを加え、からめる。
- 枝豆は塩茹でして冷水にとり、豆をさやから取り出す。
- 卵は割ってかきまぜ、塩で味付けし、フライパンで薄くのばして焼き、錦糸卵を作る。
- 三つ葉は茹で、冷水に取り、3cmに切る。
- 茗荷は小口切りにして、水にさらす。
- ボウルに白ご飯と刻んだ鶏肉、鶏タレを加えてざっくり合わせる。
- ⑦器に⑥を盛り、②③④⑤も盛り付け、刻み海苔をのせる。

おいしーっばい



ひめっこ地鶏

今日使う部位は…?

ささみ…やわらかくて脂肪が少ない！
たんぱく質が豊富で、
淡白な味わいです。

もも肉…筋肉質でやや硬いですが、うまみとコクがあります！

むね肉…たんぱく質が多く、あっさりしています。

手羽…脂肪やゼラチン質を多く含みます。

ほか…卵も使うよ！

