

てば さき てば もと あまから や
手羽先と手羽元の甘辛焼き

マーラーカオ

●●● ざいりょう 材料 (4人分) ●●●

ひめ じどり てば さき 媛っこ地鶏手羽先	2本
ひめ じどり てば もと 媛っこ地鶏手羽元	2本
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
さけ 酒	大さじ1
さとう 砂糖	大さじ1
みず 水	大さじ2
しろ 白ゴマ	てきりょう 適量

●●● つく 作り方 ●●●

- ① てば さき てば もと しお
手羽先・手羽元は塩コショウして
フライパンで焼く。
- ② よぶんなあぶら
油をとって、しょうゆ・みりん
さけ 酒・さとう 砂糖・みず 水をくわえて混ぜからめる。
しろ 白ゴマをふって、できあがり！



●●● ざいりょう 材料 (4人分) ●●●

たまご 卵	1個
はくりきこ 薄力粉	50g
カスタードパウダー	5g
ベーキングパウダー	4g
さとう 砂糖	45g
ぎゅうにゅう 牛乳	40g
コンデンスミルク	大さじ1
と 溶かしバター	10g

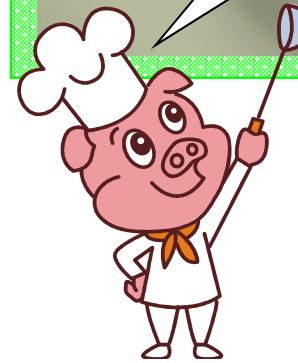
●●● つく 作り方 ●●●

- ① はくりきこ
薄力粉、カスタードパウダー、
ベーキングパウダーをあ
合わせてふるう。
- ② ポウルにたまご
卵を溶きほぐし、さとう
砂糖を
いれてよくと
溶かす。
- ③ さらにぎゅうにゅう
牛乳とコンデンスミルクをくわ
えて
混ぜる。
- ④ ①のこな
粉をくわえてさつと混ぜる。と
溶かし
バターをくわえて混ぜ、かた
い
型に入れる。
つよび
強火で25分むしてできあがり！

えひめけんようけいけんきゅうしよ
愛媛県養鶏研究所

ひめ っ こ じ どり り よ う り き よ う し つ
媛っこ地鶏 料理教室

平成23年8月27日



レシピ制作・調理指導  愛媛調理製菓専門学校

〒790-0876 松山市旭町107番地

<http://www.aigaku.jp>

チキン南蛮^{なんばん}

●●● 材料 (4人分) ●●●

ひめ 媛っこ地鶏 ^{じどり} もも肉 ^{にく}	まい 2枚
たまご 卵	1個
コショウ	しょうしょう 少々
かたくりこ 片栗粉	大さじ3
しお 塩	小さじ1/3
あげもの油 ^{あぶら}	てきりよう 適量
【ハニージンジャーソース】	
◆す 酢	100cc
◆はちみつ	大さじ5
◆しょうゆ	大さじ3
◆しょうが汁	大さじ1

【タルタルソース】

●ゆで卵 ^{たまご}	1個
●マヨネーズ	1カップ
●パセリみじん切り ^ぎ	しょうしょう 少々
【つけあわせ】	
レタス	てきりよう 適量
トマト	てきりよう 適量



●●● 作り方 ●●●

- ①ハニージンジャーソースとタルタルソースは、材料^{ざいりよう}をませ^あ合わせておく。
- ②もも肉^{にく}は固い筋^{かた すじ}を切りとり、厚さ^{あつ おな}を同じにして塩コショウ^{しお}する。
- ③片栗粉^{かたくりこ}をまぶして、溶いた卵^{たまご}につける。
- ④あげもの油^{あぶら}を170℃に熱^{ねつ}して、③を揚^あげる。
- ⑤中まで火^なが通^ひったら、熱^{あつ}いうちにハニージンジャーソースにつける。
- ⑥ソースに十分^{じゅうぶん}につかったら、切り分^きけてお皿^わにもる。
- ⑦レタスとトマトもかざり、タルタルソースをかけたらできあがり！

ラップサンド

●●● 材料 (4人分) ●●●

ひめ 媛っこ地鶏 ^{じどり} むね肉 ^{にく}	1枚
【生地 ^{きじ} 】	
◆強力粉	100g
◆薄力粉 ^{はくりきこ}	100g
◆塩	小さじ1/3
◆ベーキングパウダー	小さじ1/2
◆オリーブオイル	大さじ1
◆みず 水	80cc
きゅうり	4cm×2
にんじん	4cm
酒	しょうりよう 少量
マヨネーズソース	てきりよう 適量

●●● 作り方 ●●●

- ①生地^{きじ}の水^{みず}以外の材料^{ざいりよう}をあわせる。
みずすこ 水を少しすつくわえて、て 手で30回こねて
30分休ませる。とうぶん まる の
フライパンで一枚^{いちまい}ずつ焼^やく。
- ②むね肉^{にく}を開^{ひら}いて塩コショウ^{しお}と酒^{さけ}をふり
皿に並べてラップをかける。
レンジ(600w)で3分返^{ふん}して2分加熱する。
さ 冷めたら細^{ほそ}くさく。
- ③きゅうりとにんじんを千切^{せんぎ}りにし、②と
マヨネーズソースを①で巻^まいてできあがり！

ささみのスープ

●●● 材料 (4人分) ●●●

ひめ 媛っこ地鶏 ^{じどり} ささみ	2本
オクラ	2本
きぬ 絹ごし豆腐 ^{とうふ}	50g
スープ	600cc
しお 塩コショウ	てきりよう 適量



●●● 作り方 ●●●

- ①ささみ^{すじ}は筋^{すじ}をとって、ほそ^{ほそ}き切^きって
あら 粗^{あら}くたたく。オクラは小口切りにする。
- ②鍋^{なべ}にささみと豆腐^{とうふ}をいれて、あわ^{あわ}きで器^きで
ませる。スープをくわえて火^ひにかける。
ふつとう 沸騰^{ふつとう}してきたらアクをとり、オクラをいれる。
しお 塩コショウ^{しお}で味^{あじ}付けをしてできあがり！