

『 媛っこ地鶏 料理教室 』

講師 愛媛調理製菓専門学校
月原 光崇

ささみと夏野菜の和え物

材料	5人分
ささみ	2本
長なす	1本
スナップエンドウ	5本
ヤングコーン	5本
オクラ	5本
フルーツトマト	1個
だし	500cc
塩	少々
薄口しょうゆ	少々
すだち	2個

〈作り方〉

- ① ささみの筋をとり、薄く塩を振り5～10分おいて味をなじませ、沸いた湯の中に入れて火を通し、細かく裂く。
- ② 長なすを、グリルで焼く。火が通れば、皮をむいて五等分に切る。
- ③ フルーツトマトは湯むきして皮をむき五等分に切る。
- ④ スナップエンドウ・ヤングコーン・オクラを下茹でして一口大に切る。
- ⑤ ②～④を吸汁につけ、1～2時間冷蔵庫で冷まし、味をなじませる。
※吸汁とはだし・塩・薄口しょうゆで味付けしたもの。
- ⑥ ⑤の水気をとって、ボウルに入れ、Aと和えて器に盛りつける。

むね肉の葛打ち 清まし仕立て

材料	5人分
むね肉	1枚
塩	少々
絹皮なす	1個
長ねぎ	1/2本
青柚子	1個
だし	1000cc
酒	少々
塩	少々
薄口しょうゆ	少々
だし	360cc
塩	少々
薄口しょうゆ	60cc
みりん	60cc

〈作り方〉

- ① むね肉を薄くそぎ切りし、塩で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をつけて、下茹でして火が通ればバットにうちあげる。
- ③ 絹皮なすは、皮をむいて一口大に切り、160～170度の油で素揚げし、油抜きをする。水気をきり、Bで炊く。
- ④ 長ねぎを白髪に切り、水にさらす。
- ⑤ ②、③、④を器に盛り、Aのだしを温めてはる。最後に青柚子をちらす。

手羽先・手羽元から揚げ ～三種の変わりたれ～

材料	5人分
手羽先	2本
手羽元	2本
むね肉・もも肉	各1枚
酒	50cc
みりん	50cc
しょうゆ	50cc
すり生姜	小1
◎トマトねぎたれ	
トマト	1個
長ねぎ	2/3本
すり生姜	小1
こいくち	大4
酢	大2
砂糖	大2
胡麻油	小1
◎胡麻ボン酢	
こいくち	大3
酢	大2
オレンジ果汁	大1
はちみつ	大1
白練り胡麻	大2
◎カレー塩	
カレー粉	10g
塩	50g

〈作り方〉

- ① 手羽先・手羽元にAを10～15分漬け込む。
- ② ①の汁気をふき取り、片栗粉をまぶし160～170度の油で揚げる。
- ③ ②を器に盛りつけ、好みのたれをつける。

◎ トマトねぎたれ

- ① トマトは細かくあられ切り、ねぎはみじん切りにする。
- ② ①とBを合わせる。

◎ 胡麻ボン酢

- ① 白練り胡麻にCを合わせたものを少しずつ入れ、分離しないように混ぜる。

◎ カレー塩

- ① 塩を鍋で煎り、水分を飛ばす。
- ② ①が冷めたら、カレー粉を混ぜ合わせる。

* もも肉葱ごぼうご飯

材料	5人分
もも肉	1枚
ごぼう	1/2本
長葱	1/2本
米	2合
サラダ油	
だし	360cc
こいくち	60cc
みりん	30cc
塩	少々
こいくち	30cc
みりん	30cc
酒	30cc
砂糖	15g

〈作り方〉

- ① ごぼうを笹がきにして水でさらし、Aで炊く。
- ② 米を洗い、水気をきり①を炊いた出汁を入れて炊飯器で炊く。
- ③ 鶏もも肉は針打ちして火がとおりやすくする。
- ④ フライパンにサラダ油をしき、③を皮目から入れて火を通し、Bを入れて照り焼きにし、そぎ切りにする。
- ⑤ 長ねぎは笹打ちにしてサラダ油で炒める。
- ⑥ ②のご飯が炊けたら、①、④、⑤を盛る。